SELECCIONES.COM.AR | ESTAMOS SIEMPRE | JUNIO 2026

Selecciones

READER'S DIGEST

JUNIO 2026

Ejemplar de suscripción

¿Festejamos el divorcio?

CÓMO ENVEJECER BIEN

Tips para mantenerse activo

Lo bueno de las avispas

Clásicos: La mujer que cayó del cielo

Volver a la vida

85 AÑOS

ESTAMOS SIEMPRE

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
READER'S DIGEST

Box 85 Aniversario

EDICIÓN LIMITADA

¡Vos sos parte de nuestra historia! Pedí la tuya hoy en

tiendaselecciones.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Artículos

102
NOTA DE PORTADA
SU MEJOR VEJEZ
Una médica y un paleoantropólogo reflexionan sobre la posibilidad de detener el deterioro etario, o incluso revertirlo.

48
CIENCIA
¿Nuestros datos, nosotros mismos?
Los dispositivos de seguimiento portátiles pueden ofrecerle estadísticas sobre todo. Pero, ¿más información lleva a una mejor salud?

56
DRAMA DE LA VIDA REAL
Rescate en el río Elk
El kayakista se aferró a una rama tras caer al río. ¿Lo encontraría alguien antes de que la corriente se lo llevara?

68
ACTUALIDAD
¿Festejamos un divorcio?
Si ya ha estado en una boda en el extranjero, imagine cómo sería hacer una fiesta de divorcio en un destino exótico.

76
VÍNCULOS
¡Bienvenidos a los primeros Juegos de Padres!
Desde carreras con bolsas de compra hasta competiciones de cambio de pañales, los juegos competitivos de padres son una demostración de habilidades.

82
CLÁSICOS
La mujer que cayó del cielo
Una mujer tiene un problema con el paracaídas y cae sin freno. ¿Sobrevivirá al golpe terrible?

90
FOTOARTÍCULO
¡Que sigan llegando!
¿A quién no se le antoja algo dulce cuando ve dulces?

96
NATURALEZA
En defensa de las avispas
Pican. Arruinan los pícnics. Pero, sinceramente, no son tan malas.

108
VIAJES
Turquía desconocida
Pocos turistas visitan Anatolia Oriental. Es una pena, porque esta región vale una visita.

116
INSPIRACIÓN
Volver a la vida
Morí por un instante durante la cirugía. ¿Vi a Dios? Claro, pero no como se imagina.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Todo lo bueno

8 **Hagámoslo juntos**

12 **Mire el mundo**

16 **Termine la frase**

20 **Héroes: bajo un cielo abrasador**
Un bombero sabía que un excursionista estaba a punto de morir ¿Podría salvarlo?.

El arte de vivir

24 **13 datos sobre las carreras de caballos**

SALUD

27 **Bajo presión**
La hipertensión está en aumento, y se asocia con enfermedades cardíacas, ACVs y deterioro cognitivo.

31 **Beneficios del caldo de pollo**

32 **Noticias del mundo de la medicina**

37 **Citas citables**

COCINA

35 **Causa limeña**
Un plato emblemático de la cocina peruana, sencillo, nutritivo y práctico de servir.

SABOR DE CASA

38 **El caviar de los pobres**
Cuando lo simple es extraordinario.

TEST

34 **¡Feliz cumpleaños Marilyn!**
Marilyn Monroe habría cumplido cien años en junio. Diez preguntas sobre la legendaria estrella de cine

Ingenio

122 **Juegos mentales**

125 **Vocabulario**

127 **Trivia**

27

Humor

18 La risa, remedio infalible

44 Más risas

66 Así es la vida

89 Cosas de chicos

120 Gajes del oficio

24

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tu peque se convierte en...

¡Su nombre acá!

BENEFICIO EXCLUSIVO

20% OFF

código SELECCIONES

ESCANEÁ Y CREÁ el suyo

plickme.com

plickme_ plickme1

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Diseño de tapa Tipoforma

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere

PUBLICIDAD

ARGENTINA
publicidad@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Stephen Colvin

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Casilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 11 a 16 hs.

GANE $$$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos, Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa, remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com**

Anote su nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica.

Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 3000 pesos Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Brihet e Hijos S.A.
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Uruguay Bon Giorno S.R.L. empresabongiornosrl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

RevistaSeleccionesArg
@revistaselecciones
selecciones.com.ar

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.

DISPONIBLE EN Google play
Disponible en el App Store

READER´S DIGEST SE PUBLICA EN 16 EDICIONES EN 8 IDIOMAS.

@ 2026 propiedad de One Minetta Media SA - JUNIO de 2026, número 1027
Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor.

Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029
Editada por One Minetta Media SA: Holmberg 4156 (CP1430), CABA, Arg.
Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.
Edición Uruguay: Impresa en Mastergraf SRL mastergraf.com.uy (RUT 212045260016)
Boulevard Artigas 4678 (11800) Montevideo, Uruguay
Edición Chile: Impresa en Chile por AImpresores. www.aimpresores.cl

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.
Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Revistas.PeruRadio.net.pe

6 y 7 de JUNIO

COLECTA ANUAL

70 años alentando la **esperanza**

Doná en **caritas.org.ar**

Revistas.PeruRadio.net.pe

MENSAJE
EDITORIAL

Envejecer de buena manera

Envejecer es, quizá, una de las experiencias más universales y, al mismo tiempo, más incomprendidas de la vida. Durante mucho tiempo lo vimos como un proceso inevitable de deterioro, casi como una enfermedad a combatir. Sin embargo, hoy la ciencia empieza a ofrecernos una mirada diferente, más compleja y, sobre todo, más esperanzadora.

El artículo de portada compartimos en esta edición nos invita a reflexionar sobre qué significa realmente envejecer. Lejos de promesas milagrosas, dos especialistas en el tema coinciden en algo fundamental: no existe, al menos por ahora, una fórmula para detener el paso del tiempo. Pero sí hay mucho que podemos hacer para transitarlo mejor.

Quizá el verdadero desafío no sea vivir más años, sino vivirlos mejor. La calidad de vida en la vejez no depende únicamente de la genética, sino también de nuestros hábitos, nuestras relaciones y nuestra actitud frente a la vida. La alimentación, el descanso, el ejercicio, el manejo del estrés y los vínculos sociales aparecen como pilares silenciosos pero poderosos.

En un mundo que muchas veces glorifica la juventud, detenernos a pensar en el valor de cada etapa puede ser un acto profundamente transformador. Envejecer también es acumular historias, aprendizajes y afectos. Es seguir construyendo sentido.

Además, en esta edición, presentamos una alianza con la *Comunidad Ristretter* en la que, a través de la sección "Hagámoslo Juntos", vamos a compartir historias reales para el bien común, inspiradas en el concepto "Muchos de Poquito".

Los editores

¡Síganos!
facebook.com/RevistaSeleccionesArg
@revistaselecciones
editorial.selecciones@oneminetta.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

OFERTA IMPERDIBLE

Selecciones tienda

NOVELA + LUZ DE LECTURA

Leé en la cama, de viaje o en un rincón oscuro sin forzar la vista.

tiendaselecciones.com/novelas

PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA AGOTAR STOCK. GASTOS DE ENVÍO NO INCLUÍDOS EN LA OFERTA. ONE MINETTA MEDIA S.A., CUIT 30-65642821-6.

Revistas.PeruRadio.net.pe

HAGÁMOSLO JUNTOS

Sobres que cambian destinos

Lo que empezó como un simple intercambio de figuritas en un grupo de whatsapp terminó convirtiéndose en una red solidaria que llevó la emoción del Mundial a miles de chicos.

Mitch Thibaud

DIR. DE RRII EN AFS ARG & URU

"El pasado inspira al futuro" leí en la etiqueta de un kit del Benfica: una camiseta small de Eusebio y un babero rojo con el escudo del club. La idea era que un abuelo se lo regalara a su nieto y, en lugar de un cuento, le transmitiera cómo jugaba la "Pantera de Mozambique", goleador del Mundial 66. La Comunidad Ristretter comparte edad con lectores de grandes medios y de Selecciones. Por eso nace "Hagámoslo Juntos": historias reales de cocreación para el bien común, inspiradas en el concepto "Muchos de Poquito". Abiertas a ser replicadas por quienes sientan que podemos hacer cosas para mejorar el mundo.

Claudio Destéfano

TODO COMENZÓ como tantas cosas en la Argentina: con pasión. Un grupo de personas reunidas por un objetivo común, el de completar el álbum del Mundial de Qatar 2022. Figuritas que iban y venían, mensajes a cualquier hora, repetidas que encontraban dueño. Un juego. Una excusa. Un ritual compartido.

Todo se daba dentro de una comunidad: los *Ristretters*. El *Ristretto* es una organización compuesta por personas de diversos ámbitos, centrada en el *networking*. Uno de sus productos es el Ecosistema *Ristretter*, un servicio que genera comunidades de temas específicos y segmentados en grupos de

Revistas.PeruRadio.net.pe

Decenas de niños se sumaron a la iniciativa y le dieron la ilusión de llenar el álbum del mundial a muchos otros. Clasificaron más de 130 mil figuritas.

whatsapp, con la intención de cocrear contenidos y vínculos.

Lo que parecía solo un espacio para intercambiar "figus", como decíamos cuando éramos niños, pronto se convirtió en algo mucho más grande. Porque en medio de ese entusiasmo apareció una pregunta que interpeló todo: ¿qué pasa cuando alguien completa su álbum... y otros, sobre todo chicos, ni siquiera pudieron empezarlo?

Ahí algo se quebró. Y al mismo tiempo, algo empezó.

Primero fue un gesto. Juntar figuritas repetidas para Josué, el hijo de un cartonero de la zona de Palermo, que todos los días veía cómo los alumnos que salían de la escuela de la cuadra en la que él juntaba cosas, se intercambiaban las figuritas. Esa mirada triste ya no estuvo más. Después se juntaron figuritas para el Hogar María Luisa, en Villa Ballester, con el que la comunidad *Ristretter* colabora asiduamente, así los chicos que viven allí pudieron disfrutar de "completar un álbum". Y proponerlo, lo que era un simple intercambio se transformó en una misión: hacer que otros niños que no suelen tener acceso pudieran vivir la emoción de abrir un paquete de figuritas.

Porque no se trataba solo de dar figuritas, sino de devolver una ilusión.

Lo que siguió fue tan inesperado como mágico. La iniciativa creció, se replicó, se multiplicó. Los programas de televisión hablaban de esta

Revistas.PeruRadio.net.pe

Con la iniciativa #LATE, más de 800 chicos de unos 170 hogares y comedores recibieron sobres de figuritas, álbumes y otros regalitos.

campaña, los diarios, las radios; todos se sumaban para conseguir más figuritas. Se abrieron puntos de recolección en kioscos, escuelas, comercios de diferentes barrios, había voluntarios que se sumaban sin conocerse, manos que ayudaban desde todas partes del país. Lo que había nacido en un chat se convirtió en una red.

Muchas casas se convirtieron en centros de acopio; las mesas, en líneas de producción. Familias clasificando, ordenando, armando sobres como si fueran nuevos. Cada pilón de figuritas llevaba algo más que papel: era la posibilidad de sentirse parte de algo.

Los patios de los colegios se convirtieron en centros locales de recolección. Algunas aulas se transformaron en vestuarios donde cada alumno se convertía por un rato en el director técnico de un país y su misión era acomodar a todo su equipo en orden. Beltrán, alumno de sexto grado del colegio San Pablo, en Recoleta, le dijo a su padre que con sus compañeros de clase querían ayudar de alguna manera. Y así fue como con la autorización del colegio, en pleno diciembre con las clases por terminar, las autoridades cedieron una hora de la tarde para que cada uno de los alumnos de la clase se adjudicaran una selección nacional y pudieran ordenar las figuritas como correspondía. Así fue como en ese tiempo, se clasificaron más de 45 mil figuritas, que de otra manera hubiera sido imposible.

Miles de figuritas. Miles de paquetes. Miles de sonrisas.

Chicos que quizás nunca habían tenido un álbum pudieron, por primera vez, abrir un sobre sin saber qué jugador les iba a tocar. De la misma manera que Josué había tenido la posibilidad de conseguir el álbum y las 638 figuritas; cientos de chicos de distintos

Revistas.PeruRadio.net.pe

puntos del país lograron tener también el álbum con todas las figuritas. Y en ese instante, tan simple para algunos, se jugaba algo enorme: pertenecer, ilusionarse, compartir.

El impacto de la campaña llamada #LATE fue tan concreto como profundo. Más de 800 chicos en unos 170 hogares y comedores, entre los que estaban el Hogar María Luisa, el Hogar Mamá, Asunción de la Virgen, María del Rosario, El Alba, Amparo Maternal y otros de todo el país, que no hubieran tenido acceso a figuritas, recibieron un álbum y las figus correspondientes para que los chicos lo llenaran. Y siempre aparecía un plus con alguna más de Messi, Di María o Cristiano Ronaldo.

Miles de figuritas recuperaron valor. Miles de sobres volvieron a armarse. Y miles de chicos pudieron, por primera vez, vivir esa emoción única de abrir un paquete sin saber qué iba a salir.

Porque al final, no era solo completar un álbum. Era compartir. Era esperar. Era ilusionarse. Y en ese gesto, tan simple para algunos, se jugaba algo enorme para otros.

Porque el Mundial no se juega solo en la cancha, también se juega en estos pequeños momentos que quedan para siempre.

Hoy, lo que empezó como un intercambio es una invitación abierta a mirar alrededor, a involucrarse, a entender que todos tenemos algo para dar. Y que a veces, lo que para uno es una figurita repetida… para otro puede ser la pieza del rompecabezas que le faltaba para empezar a soñar.

Desde aquel Mundial de Qatar 2022, hasta hoy, muchas cosas cambiaron. Pero hay una que creció más que todas: la cantidad de personas dispuestas a hacer algo por otros.

Estamos precalentando, junto a la Selección Argentina, para el Mundial 2026 que ya empieza. Ya están listas las empresas que nos van a acompañar, como Havanna, cuyos locales funcionarán como puntos de recolección de figuritas y Panini, marca licenciataria de las figuritas, que brindará apoyo en esta nueva iniciativa.

Este nuevo Mundial presenta un renovado desafío… la comunidad *Ristretter* volverá a decir "presente señorita".

PARA SUMARSE

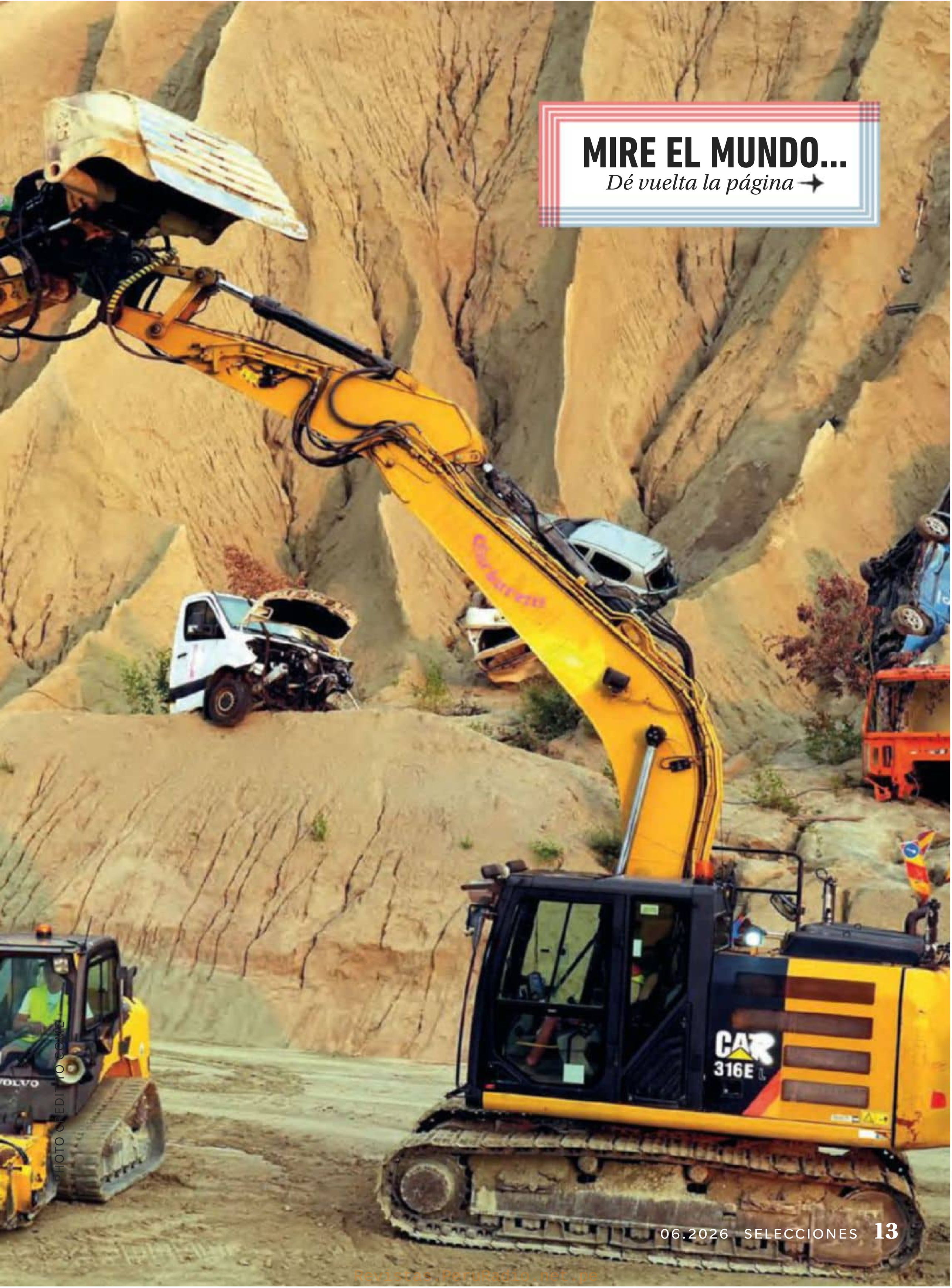
◆ Si tenés figuritas repetidas o que ya no usás, podés acercarlas a los puntos de recolección que se publicarán en las redes de la Comunidad Ristretter **(IG @claudio_destefano)**. Donarlas es mucho más que desprenderse de algo: es regalar ilusión.

◆ Cualquier información que requieras de esta campaña, enviá tu consulta a **ristrelate@destefanobiz.com** y en el título del mail poné el tema (Figuritas) para que podamos identificar la necesidad.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: © PICTURE ALLIANCE/REUTERS/JANIS LAIZANS

Revistas.PeruRadio.net.pe



MIRE EL MUNDO...

Dé vuelta la página

PHOTO CREDIT: TO COME

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

...DE OTRA MANERA

Su amor termina trágicamente. Cuando cae el telón de "Romeo y Julieta", la pareja más famosa de la historia de la literatura ha fallecido. Escrita como obra de teatro por William Shakespeare a finales del siglo XVI, la historia ha sido adaptada desde entonces de muchas formas diferentes. *Les Ballets* de Monte Carlo, por ejemplo, llevan años de gira con una coreografía de Jean-Christophe Maillot (esta página). Y en una representación en Rummu (Estonia), excavadoras, camiones y autos asumieron los papeles protagonistas.

Revistas.PeruRadio.net.pe

TERMINE LA FRASE

Si pudiera presenciar cualquier acontecimiento de la historia, sería...

BÉLGICA
Mi propio nacimiento.
HUGO

CANADÁ
Un concierto en vivo de Elvis Presley. Era mi favorito de todos los tiempos.
RITA

FRANCIA
El encuentro de Eva con la serpiente.
PHILIPPE ROMON

GUATEMALA
La coronación de Napoleón.
ANDY SOLORZANO

MÉXICO
El primer alunizaje para ver si era real.
KAREN CONTRERAS

PANAMÁ
El descubrimiento del Mar del Sur
JOANNA GEORGE

COLOMBIA
La fundación de mi ciudad, Bucaramanga.
ALFREDO GONZÁLEZ CASTILLO

GETTYIMAGE/PHYSICX

Revistas.PeruRadio.net.pe

FINLANDIA
El nacimiento de Jesús.
RAIJA SELIN

PAÍSES BAJOS
El Big Bang.
ANNEMIEK

ALEMANIA
El fin del Apartheid en Sudáfrica con la elección de Nelson Mandela.
BÄRBEL

AUSTRIA
Cuando a Isaac Newton "le cayó una manzana en la cabeza", para saber de una vez si realmente sucedió así.
GEORG

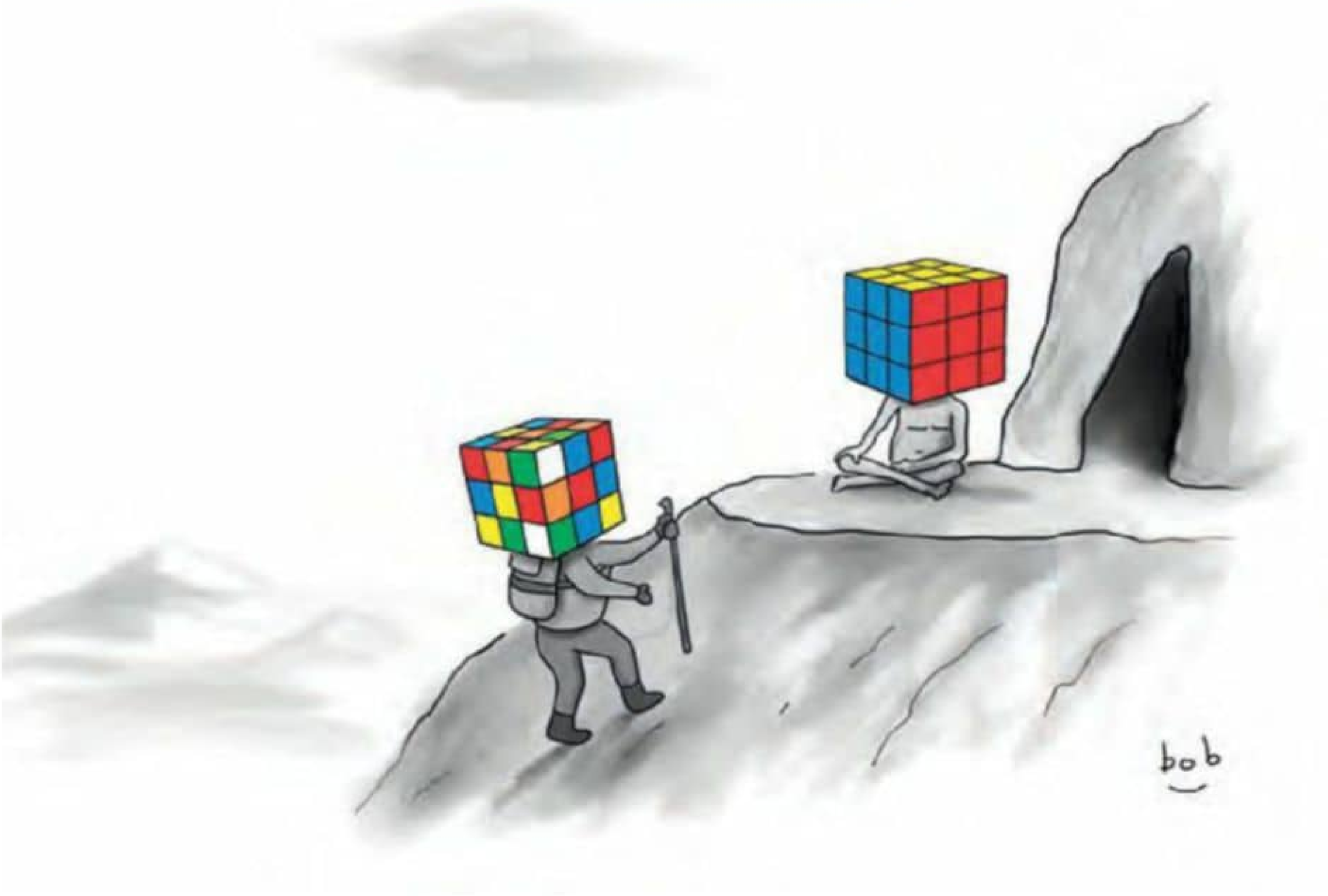
ESPAÑA
La Ley del Sufragio Femenino.
ROSA BARRIO

SUIZA
La colonización de Islandia.
ANN-KATRIN

AUSTRALIA
Las clases de Sócrates.
ALISON FRASER

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA RISA
REMEDIO *Infalible*



Antes de que cayera el Muro de Berlín, un hombre de Alemania Oriental fue enviado a trabajar a Siberia. Sabía que los censores leerían su correo, así que les dijo a sus amigos:

—Establezcamos un código. Si reciben una carta mía escrita con tinta azul, lo que digo es verdad. Pero si está escrito con tinta roja, es falso.

Al cabo de unas semanas, sus amigos reciben una carta escrita con tinta azul. Dice:

—Aquí todo es maravilloso. Las tiendas están llenas de buena comida, los departamentos son grandes y lujosos, los cines proyectan películas occidentales. ¡Lo único que consigue tinta roja!.

—BRIAN RUBINOW, *Estados Unidos*

Una noche en Alaska, con una temperatura

ILUSTRACIÓN: BOB

Revistas.PeruRadio.net.pe

de 10 grados bajo cero, Ned está bebiendo en un bar.

—Ned —dice el cantinero —me debes bastante de tu cuenta.

—Lo siento —responde Ned—, estoy quebrado.

—Está bien. Simplemente escribiré tu nombre y la cantidad que me debes en la pared —señala el dueño del bar.

—Pero no quiero que mis amigos lo vean.

—No lo harán —contesta el cantinero —. Colgaré tu parka encima hasta que saldes tu cuenta.

—ERIK FREEMAN, *Estados Unidos*

Hagas lo que hagas, da el 100 %. A menos que estés donando sangre.

—BILL MURRAY, *actor*

El dueño de una joyería descubre a un ladrón intentando robar un collar y lo atrapa.

—Mire —dice el delincuente—, usted no quiere problemas y yo tampoco. ¿Qué le parece si compro el collar y olvidamos el asunto?.

El joyero acepta. Redacta una nota de venta y se la entrega al atracador.

—¿Sabe? —dice este— es más de lo que pensaba gastar. ¿Le importaría mostrarme algo menos caro?

—VIRALGFDIY.COM

Cuando alguien me entrega un volante en la calle, es como si me dijera: "Toma, tira esto a la basura".

—MITCH HEDBERG, *comediante*

Un terapeuta tiene una teoría según la cual las parejas que hacen el amor una vez al día son las más felices. Así que la pone a prueba en un seminario preguntando:

—¿Cuántos de los aquí presentes hacen el amor una vez al día?. La mitad de los asistentes levanta la mano, con una amplia sonrisa.

—¿Una vez a la semana?. Un tercio de los asistentes levanta la mano, con una sonrisa un poco menos radiante.

—¿Una vez al mes? Unas pocas manos se levantan sin mucho entusiasmo.

Luego pregunta:

—Bien, ¿y una vez al año?

Un hombre al fondo salta de alegría, agitando jubiloso sus manos. El terapeuta se queda sorprendido: esto refuta su teoría.

—Si hacen el amor solo una vez al año —pregunta—, ¿por qué está tan feliz?.

El hombre grita:

—¡Porque hoy es el día!

—MARRIAGE.COM

Antes competía mucho en deportes. Luego me di cuenta de que los trofeos se pueden comprar. Ahora soy bueno en todo.

—DEMETRI MARTIN, *comediante*

—¡Soldado López! !

—¡Sí, mi capitán!

—No lo vi ayer en la prueba de camuflaje.

—¡Muchas gracias, mi capitán!

Revistas.PeruRadio.net.pe

HEROES

Bajo un cielo abrasador

Un bombero jubilado sabía que un excursionista estaba a punto de morir bajo un calor de 38 ºC. ¿Podría convencer a esa persona de que bajara de la montaña?

John Rosengren

EN LA MAÑANA DE UN MIÉRCOLES de mayo de 2024, Colt Johnson, electricista de 26 años, se dispuso a recorrer en solitario una ruta remota en las montañas Superstition, en el centro de Arizona; sin embargo, habituado a las rutas sombreadas y frescas cercanas a su domicilio en Blackfoot, Idaho, el intenso calor de 38 ºC del sol abrasador de Arizona lo superó y, tras cinco horas, se encontró perdido y sin agua. Aturdido, le mandó un mensaje a su mujer: "Necesito ayuda".

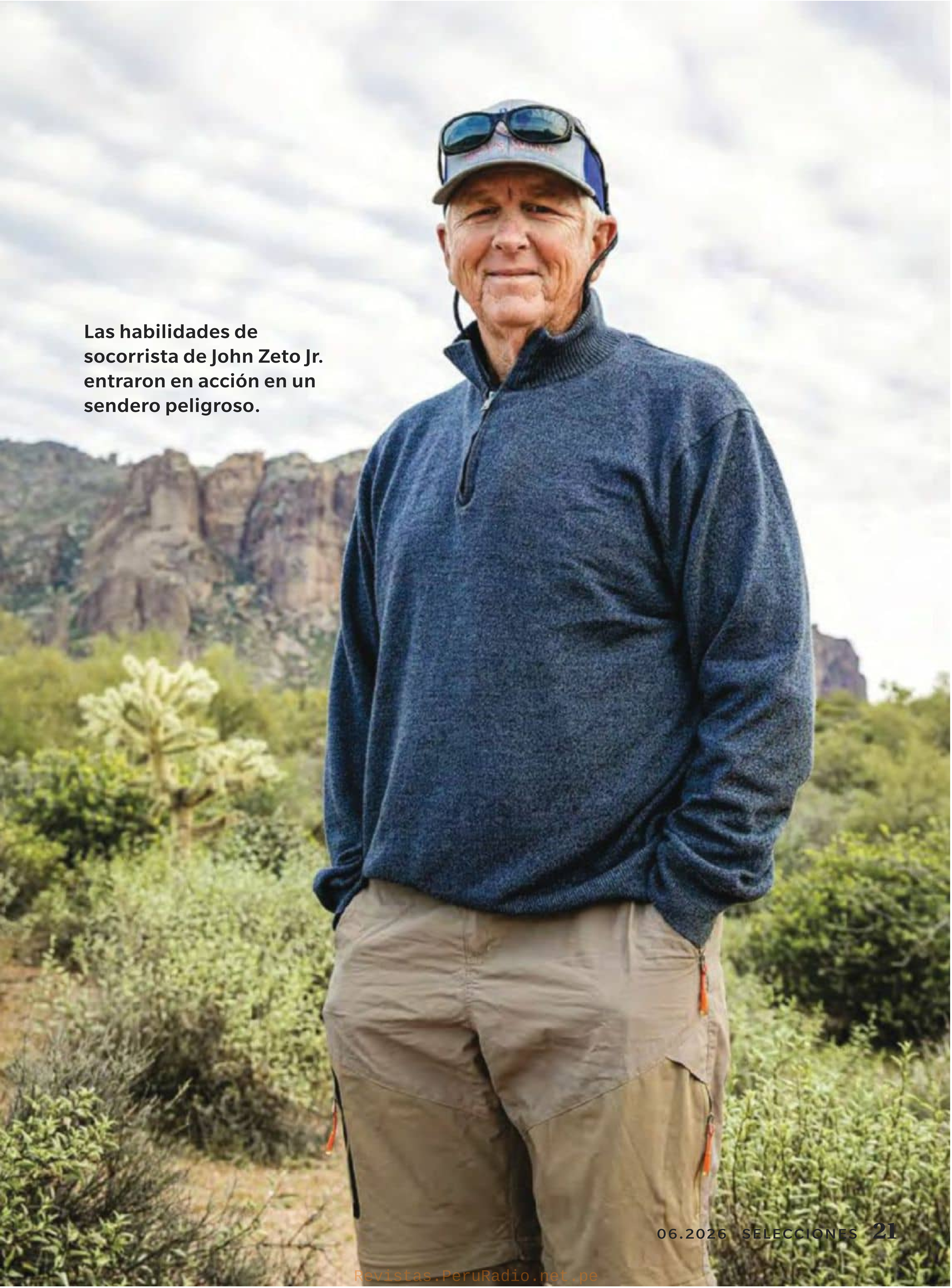
Sin embargo, el mensaje no se envió: su teléfono carecía de cobertura. Johnson mordisqueó unas gominolas con forma de gusanos, temiendo que fueran su última comida, y pensó en su pareja, Malia Johnson, embarazada de cinco meses, y en su hija de tres años, Della, con la esperanza de volver a verlas.

Desesperado, disparó una señal de socorro con la pistola de 10 mm que llevaba para defenderse de los osos: una última llamada de auxilio.

El sonido viajó entre las rocas y las mesetas hasta llegar a John Zeto Jr., un bombero jubilado de 57 años de Tampa, Florida, que disfrutaba de su nueva afición: hacer senderismo por las rutas de montaña de Arizona. Había pasado por una señal que prohibía el tiro al blanco, así que pensó que los dos disparos podrían ser de alguien disparando a un animal. Sin embargo, cuando escuchó otros dos disparos 30 minutos más tarde, su instinto, afilado tras más de 30 años respondiendo a llamadas de auxilio, le dijo que esos disparos repetidos debían de ser una señal de socorro.

FOTO: MARION RHOADES PHOTOGRAPHY

Revistas.PeruRadio.net.pe



Las habilidades de socorrista de John Zeto Jr. entraron en acción en un sendero peligroso.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Zeto haciendo senderismo en las montañas Superstition.

En excursiones previas, Zeto se había topado con personas que necesitaban ayuda: un excursionista con una herida sangrante en la cabeza, otra con una fractura de fémur. Por ello, había empezado a llevar provisiones extra por si alguien requería apoyo. Caminó en dirección a los disparos y, unos 45 minutos después, al coronar una cresta, vio equipo fuera del sendero; poco después se topó con Johnson, tendido de lado.

Se dio cuenta de que Johnson estaba confundido, desorientado y en muy mal estado. Zeto le dio un poco del agua extra que había traído, junto con un gel electrolítico. En su estado de delirio, Johnson divagaba sobre Malia y Della.

"¿Dónde tienes el auto estacionado?", le preguntó Zeto.

Johnson murmuró algo sobre un lago. Debe de ser Canyon Lake, pensó Zeto, mirando una foto del mapa en su teléfono. Estaba a unos 5 km de distancia. "Vamos —dijo Zeto con firmeza—. Estamos perdiendo el tiempo".

Eran alrededor de las 14 cuando se pusieron en marcha. Johnson estaba aturdido, pero podía caminar. Zeto sabía que la situación era urgente y quería aprovechar las fuerzas que le quedaban al joven mientras duraran.

En menos de media hora, Johnson agotó los tres litros de agua de Zeto; sin embargo, el agotamiento y los escalofríos, probablemente desencadenados por hipertermia, siguieron intensificándose. Zeto, que mide 1.70 m y pesa 70 kg, se puso el brazo de Johnson sobre el hombro para ayudar a sostener un cuerpo de 1.95 m y 95 kg, que se tambaleaba. "Si se hubiera caído, mi trabajo habría sido correr a buscar cobertura para poder pedir ayuda —afirma Zeto—. No puedo levantarlo".

Eso hizo que avanzaran muy despacio. Cuando llegaban a una roca, Zeto empujaba a Johnson por detrás para que se subiera y luego se apresuraba a ayudarle a bajar por el otro lado.

Realizaron varios descansos breves a

Revistas.PeruRadio.net.pe

la sombra de las rocas; sin embargo, Zeto, agotado, se mantuvo de pie. "Si me sentaba, significaría que se había acabado para los dos", dice Zeto.

Sin embargo, durante uno de los descansos, Johnson se sentó, cerró los ojos y se negó a moverse.

Si no se descendía de la montaña, Zeto estimó que Johnson probablemente resistiría ese día, pero no el siguiente. La experiencia de Zeto rescatando personas en el calor de Florida le indicaba que los síntomas de Johnson —el mareo, los escalofríos, el balbuceo— sugerían que se encaminaba hacia un derrame cerebral a menos que recibiera ayuda pronto. Aunque Zeto se había hidratado de antemano, sentía sed y también necesitaba líquidos.

Tenía que hacer que Johnson siguiera adelante. Lo encaró: "¿Tienes una hija? ¿Quieres volver a verla? ¡Pues muévete! Nos estás poniendo a los dos en peligro".

Eso hizo que Johnson se pusiera en marcha. Pero la siguiente vez que hicieron un descanso, volvió a negarse a levantarse. "¡Vamos!", le gritó Zeto.

Poco a poco descendieron, avanzando con cuidado por las curvas que atravesaban el terreno escarpado y procurando no resbalar sobre las afiladas rocas que bordeaban el sendero. Zeto sabía que un esguince de tobillo podría dejarlos a ambos fuera de combate.

Cuanto más se desplomaba Johnson contra Zeto, más pesado se volvía; sin embargo, a pesar de lo cansado que estaba, Zeto se mantuvo firme y decidió ir a un lugar seguro. "Las colinas tampoco me resultaban fáciles, pero pude superarlas a base de fuerza", dijo.

Hacia las 16.30 —tras casi tres horas de caminata, escalada y paradas— Zeto y Johnson llegaron al Toyota Highlander de Johnson, estacionado junto al inicio de un sendero cerca de Canyon Lake. Mientras Johnson perdía y recuperaba el conocimiento, Zeto encontró las llaves del auto, lo introdujo en el Highlander y manejó media hora hasta Apache Junction, el pueblo más cercano.

Tras hidratarse, Johnson comenzó a recobrar la lucidez: su voz se tornó más clara y sus palabras perdieron el tono confuso. Finalmente, los dos hombres regresaron al inicio del sendero; allí, Johnson le aseguró a Zeto que se sentía lo suficientemente bien como para conducir de vuelta con su familia en Casa Grande, Arizona, situada a una hora y media de distancia. Tras separarse en sus respectivos autos, Zeto se puso en contacto con él por teléfono de vez en cuando para asegurarse de que Johnson había llegado bien. No fue la última vez que ellos dos hablaron, pues han seguido en contacto desde entonces y Zeto pasó cinco días en Idaho con Johnson y su familia, que ahora incluye a otra hija, Scottie, de unos 18 meses.

Como muchos héroes, Zeto le quita importancia a su papel en el rescate. "Estaba de excursión; este tipo necesitaba ayuda —comenta. Lo bajé de la montaña. Ahora somos amigos".

Sin embargo, Johnson lo ve de otra manera y dice: "Sin duda me salvó la vida en esa montaña".

Revistas.PeruRadio.net.pe

13 COSAS

¡A las carreras!

Moira y Tom Fanning

1 LA TRIPLE CORONA es uno de los títulos más difíciles de conseguir en el mundo del deporte. Para lograrla, un caballo pura sangre debe ganar tres carreras: el Derby de Kentucky da el pistoletazo de salida el primer sábado de mayo en Churchill Downs, en Louisville, Kentucky. Dos semanas después, se celebra el Preakness Stakes en el hipódromo de Pimlico, en Baltimore, Maryland. Y tres semanas más tarde, el Belmont Stakes se disputa en Belmont Park. (Las dos últimas etapas se celebrarán en otros lugares este año, ya que el hipódromo de Pimlico y Belmont Park están en obras).

2 LAS TRES CARRERAS existen desde la década de 1870. Pero no fue hasta la década de 1930, cuando el periodista deportivo del *Daily Racing Form*, Charles Hatton, empezó a referirse a ellas como la "triple corona", y luego el término se popularizó. Se hizo oficial en 1950, cuando la Asociación de Carreras de Pura Sangre otorgó retroactivamente el título a Sir Barton, el primer caballo en ganar las tres carreras (en 1919).

3 A MENUDO SE DICE QUE EL Derby de Kentucky son los dos minutos más emocionantes del deporte, pero solo dos caballos lo han completado en ese tiempo. Monarchos lo corrió en 1:59.97 en 2001, y Secretariat logró el mejor tiempo, 1:59.4, en 1973. Solo tres potrancas (yeguas) han ganado, y la que tenía menos posibilidades de lograrlo lo consiguió con una cuota de 91 a 1. Los estadounidenses

ILUSTRACIONES POR *Serge Bloch*

Revistas.PeruRadio.net.pe

apuestan más de 10.000 millones de dólares en carreras de caballos cada año. Solo el día del Derby, en Churchill Downs se registraron 349 millones de dólares en apuestas.

4 SECRETARIAT, que podría decirse que es el mejor caballo de carreras de todos los tiempos, es uno de los 13 caballos que han ganado la Triple Corona. Ganó 16 de sus 21 carreras y solo quedó por debajo del tercer puesto una vez, en su primera carrera. En su lista de los 100 mejores deportistas del siglo XX, ESPN lo situó en el puesto 35, detrás de Lou Gehrig. Secretariat no es el único caballo de carreras de la lista, pero es, con diferencia, el mejor clasificado —una sensación que le resulta familiar.

5 EL CORAZÓN DE SECRETARIAT pesaba unos 10 kg, casi el triple de la media de 3,8 kg, lo que le ayudaba enormemente a mantener la resistencia. Se dice que ninguno de los hijos de Secretariat heredó su enorme corazón, pero sí algunas de sus hijas. Los 19 participantes en el Derby de Kentucky del año pasado eran descendientes suyos.

6 HASTA 20 CABALLOS pueden competir en el Derby de Kentucky, de 1,25 millas (2 km), y luchar por su premio de 5 millones de dólares. Los propietarios suelen quedarse con el 80 por ciento de las ganancias de su caballo; el jinete y el entrenador se reparten el 20 por ciento restante. Tanto el Preakness Stakes, de 1,19 millas (con hasta 14 participantes), como el Belmont Stakes, de 1,5 millas (hasta 16), cuentan con premios de dos millones de dólares. El Belmont Stakes suele tener el menor número de participantes, ya que es la última carrera y la más larga, o sea la más difícil. Los purasangres solo tienen una oportunidad de ganar la Triple Corona, ya que solo los caballos de 3 años pueden participar en las 3 carreras.

7 LA ALTURA DE UN CABALLO se mide en palmos, una unidad de unas 4 pulgadas (unos 10 cm). Para medirla, coloque las manos en horizontal y cuente mientras las apila desde el suelo hasta la cresta ósea situada por encima de los omóplatos del caballo, una zona llamada cruz. Los purasangres suelen medir 16 palmos y pesar mil libras (455 kg).

8 LOS JINETES SUELEN MEDIR entre 1,47 y 1,68 metros. John "Red" Pollard, que montaba al famoso Seabiscuit, de estatura inferior a la media, se consideraba grande para ser jinete, con sus 1,70 metros. Puede parecer que el caballo hace todo el trabajo, pero los jinetes son atletas increíbles. Intente mantener una sentadilla baja durante toda una carrera. Ya es bastante difícil en su comedor, y mucho más encima de un caballo de media tonelada que galopa a 65 km/h.

Revistas.PeruRadio.net.pe

9 EN LAS CARRERAS DE TROTE, los caballos trotan o galopan mientras tiran de los jinetes que van detrás de ellos en ligeros *"sulkies"* de dos ruedas. Los trotones mueven las patas delanteras y traseras opuestas hacia delante al mismo tiempo, mientras que los caballos de paso mueven las patas del mismo lado del cuerpo simultáneamente. Como el galope es más rápido, los caballos de paso y los trotones compiten por separado. El evento más importante de este deporte es el Hambletonian Stakes en East Rutherford, Nueva Jersey, una carrera de trote de 1 milla (1,6 km) con un premio de un millón de dólares.

10 LOS INDIANA Pacers de la NBA deben su nombre, en parte, al paso de los caballos de trote, ya que su cancha original estaba frente al hipódromo de carreras de trotones en el recinto ferial del estado de Indiana. Los Pacers no son el único cruce entre ambos deportes: el pívot de los Denver Nuggets, Nikola Joki, pasa la temporada baja en su cuadra de carreras de trotones en su Serbia natal. "Esa es mi meta secreta, ser jinete...", dijo en el *podcast Curious Mike*.

11 LA LEYENDA DEL HIP-HOP MC Hammer tenía un caballo llamado Dance Floor que quedó tercero en el Derby de Kentucky de 1992. Los propietarios se vuelven creativos a la hora de poner nombre a sus caballos de carreras porque no puede haber dos con el mismo nombre. El Jockey Club lleva un registro y tiene normas, incluida la prohibición de vulgaridades.

12 AUNQUE NO siga las carreras de caballos, quizá le interese ver los fascinantes tocados que llevan muchos asistentes. Esos sombreros de colores son idea del fundador de Churchill Downs, Meriwether Lewis Clark Jr., que admiraba la pompa de las carreras europeas. Cuando el Derby de Kentucky empezó a retransmitirse por televisión en los años 60, los sombreros se volvieron aún más extravagantes, ya que los espectadores buscaban destacar entre la multitud.

13 CADA CARRERA de la Triple Corona tiene su cóctel característico. El *mint julep* del Derby de Kentucky (sirope de menta y *bourbon* servidos sobre hielo picado y adornados con menta fresca) es quizás el más famoso. Pero el *black-eyed Susan* del Preakness Stakes (vodka, licor de flor de saúco, jugo de ananá, jugo de lima y jugo de naranja, agitado y adornado con una rodaja de naranja) y el *Belmont Jewel* del Belmont Stakes (*bourbon*, limonada y jugo de granada, adornado con una rodaja de limón) también ofrecen un refrescante respiro en un día caluroso en el hipódromo... o en su comedor. ¡Salud!

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bajo presión

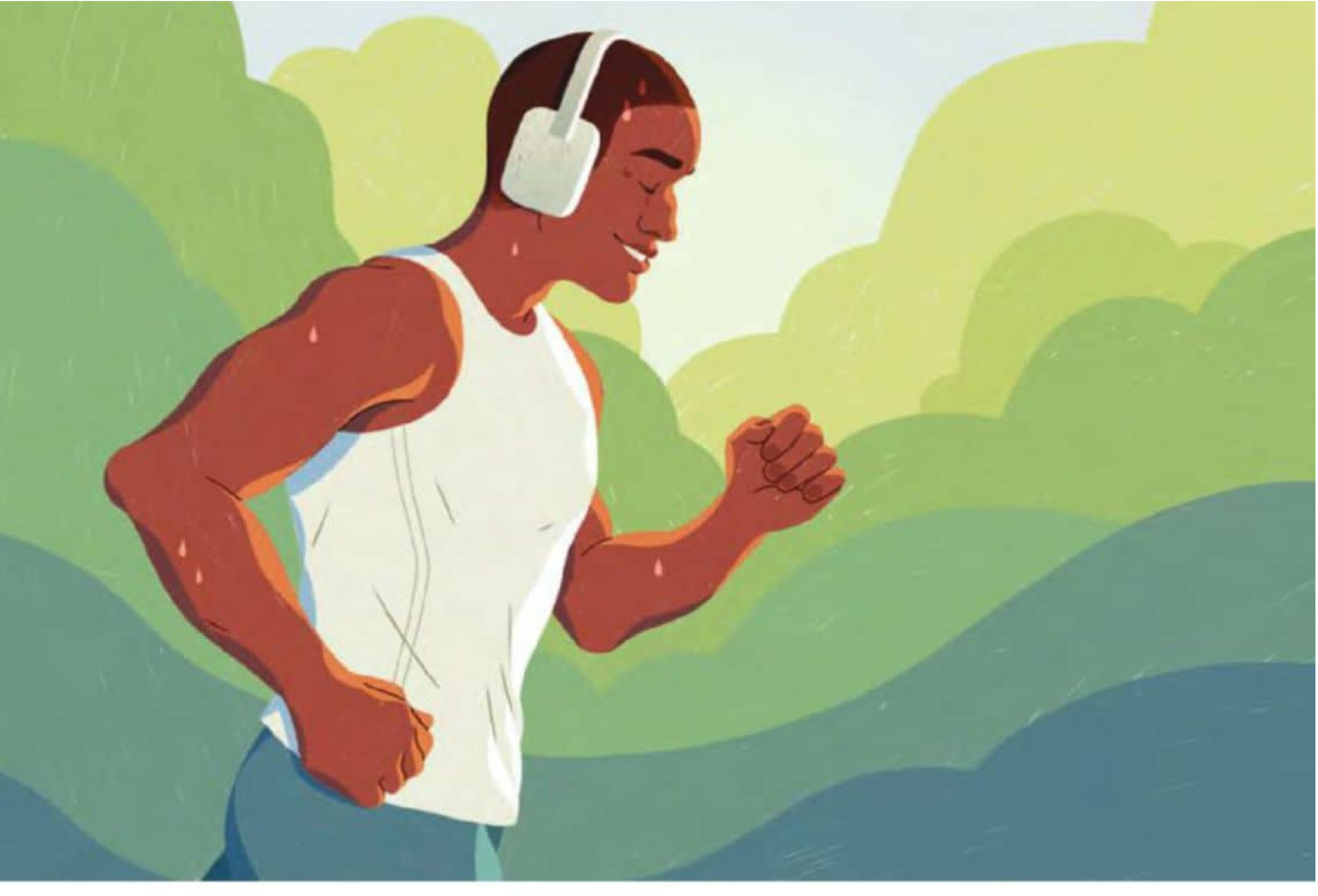
La hipertensión está en aumento, y se asocia con enfermedades cardíacas, ACVs y deterioro cognitivo.

Nina Agrawal
DE **THE NEW YORK TIMES**

EN LA ARGENTINA, cuatro de cada diez adultos padecen presión arterial alta, o hipertensión. Conocida como "el asesino silencioso", esta afección puede contribuir a provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia cardíaca sin presentar ningún

ILUSTRACIONES POR *Kate Traynor*

Revistas.PeruRadio.net.pe



síntoma. Aunque antes se creía que afectaba principalmente a las personas mayores, las investigaciones actuales muestran que un porcentaje cada vez mayor de personas de entre 35 y 64 años fallecen por enfermedades cardíacas relacionadas con ella. "La hipertensión es tan importante porque es el factor de riesgo más modificable para las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y, ahora, según sugieren las pruebas, esto podría ser cierto también para el deterioro cognitivo", afirma el doctor Eduardo Sánchez, director médico de prevención de la Asociación Americana del Corazón. Los cambios en el estilo de vida y la medicación pueden ayudar a reducir la presión arterial, lo que "cambia la trayectoria de manera muy, muy drástica" en lo que respecta a los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares, dice.

Incluso medidas sencillas pueden ayudar a controlar la presión arterial. Suena obvio, pero el simple hecho de conocer su presión arterial es un excelente punto de partida. Según algunas estimaciones, más de la mitad de las personas con hipertensión no controlada no saben que la padecen.

La presión arterial, la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes arteriales, se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). Se expresa en dos números: el número superior, la presión sistólica, mide la fuerza cuando la sangre es bombeada desde el corazón;

Revistas.PeruRadio.net.pe

el número inferior, la presión diastólica, mide la fuerza entre latidos, cuando el corazón se llena de sangre.

La presión arterial normal es inferior a 120/80 mm Hg. Por encima de ese nivel, dice Sánchez, comienzan los daños en los vasos sanguíneos y en los órganos a los que irrigan, incluidos los riñones, el corazón y el cerebro.

Es importante que le revisen la presión arterial al menos una vez al año, dice la doctora Jennifer Cluett, directora de la Clínica de Hipertensión Compleja del Centro Médico Beth Israel Deaconess en Boston. Asegúrese de que se mida de la manera correcta: con un manguito del tamaño adecuado y cuando esté sentado con ambos pies apoyados en el piso, con el brazo apoyado a la altura del corazón y sin hablar.

"La situación típica en una clínica —en la que alguien está sentado en una camilla con las piernas colgando y el brazo sin apoyo, mientras alguien le habla— no es la correcta", dice Cluett.

Hasta un 30 por ciento de los pacientes también pueden experimentar "hipertensión de bata blanca", que es cuando los niveles de presión arterial se elevan en el consultorio del médico. Por esta razón, las pautas para el control de la presión recomiendan medirla también en casa, para confirmar un diagnóstico y controlar la afección.

Es importante comprender su riesgo personal. Puede haber muchas causas de hipertensión, dice la doctora Fátima Coronado, directora en la división de prevención de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). La afección se desarrolla con el tiempo como resultado de factores tanto genéticos como ambientales, entre ellos el tabaquismo, el sobrepeso y la falta de sueño. Las personas cuyos padres o abuelos sufrieron un ataque cardíaco o un ACV pueden tener un mayor riesgo genético de padecer presión arterial alta, dice ella.

La edad influye en el riesgo porque nuestras arterias se endurecen a medida que envejecemos. Además, la hipertensión es más frecuente entre los hombres que entre las mujeres, y más común entre las personas de raza negra que entre las de raza blanca, latina o asiática, según datos de los CDC.

Algunas mujeres desarrollan hipertensión durante el embarazo, lo que puede ser peligroso tanto para la madre como para el feto. La doctora Martha Gulati, directora del Davis Women's Heart Center del Houston Methodist Hospital, afirma que esta afección debe tratarse durante el embarazo y que las mujeres deben ser seguidas por un cardiólogo después del parto, ya que tienen un mayor riesgo de padecer hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

La dieta también juega un papel importante. Ya lo ha oído antes: coma sano para cuidar su corazón. En concreto, entre 22 cambios en el estilo de vida y técnicas para reducir el estrés que ayudan a disminuir la presión arterial, el plan de alimentación *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) (Enfo-

Revistas.PeruRadio.net.pe

ques dietéticos para detener la hipertensión) resultó ser el más eficaz, según un análisis de más de cien estudios.

Una razón puede ser que se centra en alimentos ricos en potasio, un electrolito que ayuda al cuerpo a eliminar el sodio y que relaja las paredes de las arterias. El sodio hace que el cuerpo retenga agua, lo que aumenta el líquido —y la presión— dentro de los vasos sanguíneos.

Las bananas no son la única fuente fácil de potasio: una palta o una taza de melón en cubitos contienen incluso más que una banana mediana, y las frutas cítricas como las naranjas también son ricas en este electrolito, al igual que las verduras de hoja verde como la espinaca y la acelga.

Puede reducir aún más su presión arterial si disminuye su consumo de sodio, dice Gulati. La Asociación Americana del Corazón recomienda que las personas no consuman más de 2.300 miligramos de sodio al día. En general, la mayor parte del sodio en la dieta proviene de las comidas en restaurantes y de los alimentos procesados.

Reducir el consumo de estos alimentos o hacer pequeños cambios en la compra de alimentos puede marcar una gran diferencia. Busque versiones bajas en sodio de las salsas. Enjuague los alimentos enlatados, que a menudo se almacenan en agua salada para su conservación, antes de comerlos.

El consumo de alcohol también se asocia con un aumento de la presión arterial. Los médicos sugieren intentar la abstinencia total. Los beneficios de reducir el consumo parecen ser mayores para quienes suelen consumir más de dos bebidas al día.

El ejercicio aeróbico, que fortalece el corazón para que pueda bombear con menos esfuerzo, fue la segunda intervención más eficaz después de la dieta DASH. El ejercicio de resistencia isométrica —cuando se contraen los músculos y se mantiene una posición, como una sentadilla contra la pared o una plancha— fue la tercera. El ejercicio isométrico puede ayudar a que los vasos sanguíneos se dilaten, lo que mejora el flujo sanguíneo. El ejercicio también reduce el estrés, al igual que la meditación y el yoga, dice Sánchez.

Bajar unos kilos de más también puede ayudar a reducir la presión arterial, afirma Cluett.

El objetivo del tratamiento es mantener la presión arterial por debajo de 130/80 mm Hg, aunque por debajo de 120/80 mm Hg es aún mejor. A menudo, eso requiere medicación. Existen varias opciones genéricas eficaces que los médicos pueden recetar.

Es posible que los pacientes deban tomar varios tipos, lo que a veces puede ser un impedimento. Las combinaciones en una sola pastilla para la presión arterial son más fáciles de tomar. Aunque algunos medicamentos pueden causar efectos secundarios, los médicos pueden ajustar los regímenes de medicación para mitigarlos.

Cluett concluye: “Los cambios en el estilo de vida ayudan a más que solo a su número de presión arterial”.

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Probó el caldo de huesos?

Este "alimento" está ganando popularidad.

Steph Simpson
DEL **THEHEALTHY.COM**

QUIZÁS SE PREGUNTE: ¿qué es el caldo de huesos? Es un tipo de caldo elaborado a partir de huesos de animales ricos en nutrientes que se han hervido durante unas horas, normalmente con otros ingredientes como sal, pimienta, ajo, cebolla o zanahorias. Técnicamente, el caldo de huesos se puede preparar con cualquier hueso, pero generalmente se considera que lo mejor es utilizar huesos de animales sanos y criados de manera orgánica.

Aunque pueda parecer un superalimento de moda, no es nada nuevo. Según Sally Fallon Morell, coautora del libro *Nourishing Broth* (Caldo nutritivo), el caldo de huesos se remonta, de hecho, a la cocina de la Edad de Piedra. Incluso se ha sugerido que Hipócrates, el médico de la antigua Grecia, lo recetaba a pacientes con dolor en las articulaciones.

Se le atribuyen numerosos beneficios para la salud. Es rico en fósforo, magnesio y calcio, por lo que es excelente para promover la salud de los dientes y los huesos, y también se dice que tiene propiedades que refuerzan el sistema inmunológico. El caldo de huesos tiene un alto contenido de colágeno, por lo que también se cree que favorece la salud de las articulaciones, la piel y el cabello. Incluso podría ayudar a mejorar la apariencia de la celulitis, ya que su alto contenido de colágeno ayuda a suavizar los tejidos conectivos y a reducir la apariencia de la piel de "cáscara de naranja".

Otro de los beneficios del caldo de huesos es que puede prepararlo en casa. Si quiere incorporar este líquido rico en nutrientes a su dieta, ase huesos de animales sanos (puede usar aves, res o pescado orgánicos) y luego hiérvalos junto con verduras, hierbas y especias para hacer un caldo. Cocine el caldo a fuego lento durante unas horas para dar tiempo suficiente a que los huesos se descompongan y liberen todas sus propiedades nutritivas, y luego disfrútelo.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe

MEMORIA AGUDA

Un estudio publicado en la revista *Neurology* reveló que el consumo de queso podría desempeñar un papel relevante en la prevención de la demencia. Investigadores de la Universidad de Lund, Suecia, descubrieron que, de entre casi 28.000 residentes suecos a lo largo de de 25 años, más de 3.200 desarrollaron demencia. Sin embargo, aquellos que consumieron 48 gramos o más al día de queso con alto contenido de grasa (como el *cheddar*, el *Brie* y el Gouda) tenían un 13 por ciento menos de probabilidades de desarrollar demencia que aquellos que comían 15 gramos o menos al día. La asociación protectora pareció ser más fuerte en personas sin una variante genética llamada APOE e4, un factor de riesgo genético para la demencia.

Una oportunidad para la prevención

Solo unos pocos tipos de cáncer pueden prevenirse mediante una vacuna, y es posible que un tipo de cáncer de mama agresivo se sume pronto a esa lista. Anixa Biosciences anunció en noviembre de 2025 que había obtenido una patente para una vacuna que entrena al sistema inmunológico para atacar la alfa-lactalbúmina, una proteína que suele estar presente durante la última etapa del embarazo y la lactancia, y que también se expresa en la mayoría de los casos de cáncer de mama triple negativo. La idea se desarrolló en la Clínica Cleveland, donde se prevé que la Fase 1 del ensayo se complete a mediados de año.

Anhelo de conexión

Mantener un lugar en la mesa para los amigos o la familia puede mejorar indicadores clave del envejecimiento saludable, mientras que comer solo mostró el efecto contrario. Tras analizar los datos recopilados en diez países, investigadores australianos en

FOTOGRAFÍA POR *Emiko Franzen*

Revistas.PeruRadio.net.pe

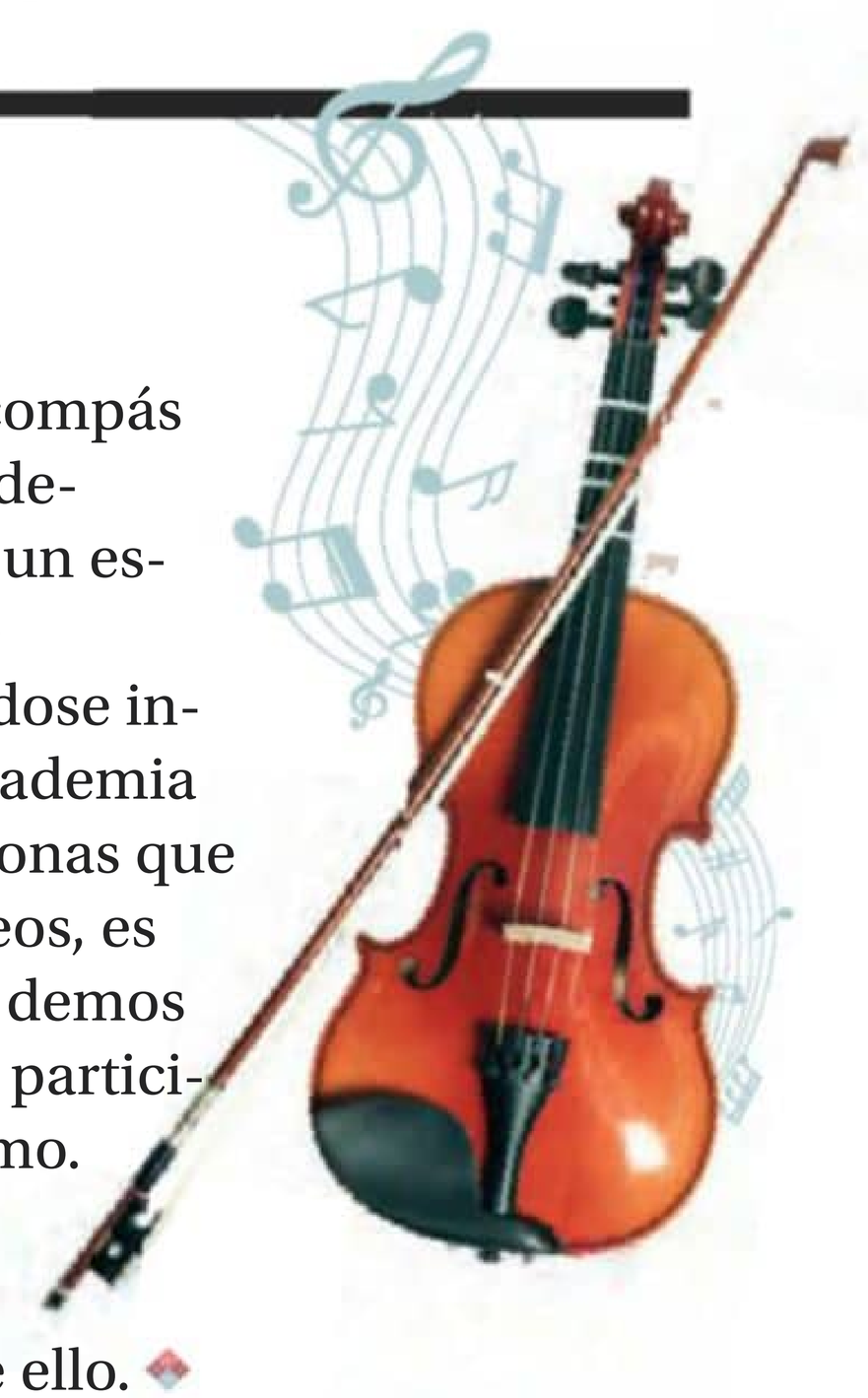
nutrición determinaron que quienes comían habitualmente solos consumían menos alimentos —menos frutas y verduras y menos proteínas. La investigación sugirió que quienes comían solos de manera constante tenían más del doble de probabilidades de padecer enfermedades crónicas.

Trío poderoso

Las caídas constituyen la principal causa de muerte por lesiones entre las personas de 65 años o más, como consecuencia de la pérdida muscular que comienza alrededor de los 50 años. Sin embargo, un estudio realizado por investigadores en ciencias del deporte en China ha mostrado una forma prometedora de contrarrestar este deterioro natural.
Tras analizar estudios en los que participaron más de 7.500 personas, el equipo determinó que el entrenamiento de resistencia y equilibrio conservaba eficazmente la masa muscular necesaria para los movimientos funcionales cotidianos, como levantarse rápidamente de una silla. Por otra parte, el entrenamiento de resistencia combinado con la ingesta de suplementos proteicos dio lugar a los mayores aumentos en fuerza y masa muscular. Y la combinación de los tres (resistencia, equilibrio y proteínas) generó las mayores mejoras en otros indicadores de salud funcional, como la fuerza de prensión, la velocidad de la marcha y el índice de masa muscular esquelética.

El ojo tiene ritmo

Bailar, balancearse o dar golpecitos con los dedos al compás de la música es una respuesta voluntaria común que demuestra el poder del sonido para conmovernos. Pero un estudio publicado en la revista *PLOS Biology* reveló que nuestros cerebros también podrían estar sincronizándose involuntariamente con el ritmo. Investigadores de la Academia China de Ciencias pusieron música clásica a 123 personas que no eran músicos y midieron sus parpadeos espontáneos, es decir, aquellos que nuestros ojos realizan sin que nos demos cuenta. El equipo descubrió que los parpadeos de los participantes se sincronizaban involuntariamente con el ritmo. Este efecto podría poner de relieve cómo el cerebro procesa, predice y se adapta a los patrones sonoros del entorno, incluso cuando no somos conscientes de ello.



Revistas.PeruRadio.net.pe

Un regalo especial de nacimiento

Para personalizar

Para dar la bienvenida y acompañar a tu bebé mientras crece.

Conseguilo en plickme.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Causa limeña

Un plato emblemático de la cocina peruana, sencillo, nutritivo y práctico de servir.

Mercedes Domínguez

FOTO: SHUTTERSTOCK

Ya sea como aperitivo o como plato principal, la causa limeña recuerda a otras ensaladas de papa, como la ensaladilla rusa, pero el limón marca la diferencia. Los entendidos afirman que el toque cítrico debe estar bien equilibrado para conseguir un resultado armónico. Otro ingrediente clave es el ají amarillo, un chile esencial en la gastronomía peruana desde hace siglos. Ya en

Revistas.PeruRadio.net.pe

la época preincaica existía una preparación similar: "papas con uchu" (ají). La llegada de los españoles favoreció la incorporación de ingredientes como el aceite de oliva, el limón y la carne para el relleno.

A medida que fue enriqueciéndose, la causa empezó a presentarse en capas, intercalando rellenos variados entre el puré de papa. Además de resultar muy atractivo a la vista, este plato simboliza la fusión entre la tradición andina y la época colonial. La causa limeña es una de las elaboraciones más características de la gastronomía peruana y, junto con el ceviche, los tiraditos y los anticuchos, ha traspasado sus fronteras.

En cuanto a la etimología de su nombre, existen varias teorías. Una de ellas lo relaciona con el vocablo quechua *kawsay*, que alude a las papas como sustento cotidiano desde la época preincaica. Otra hipótesis muy extendida sostiene que, a comienzos del siglo XIX, durante las luchas por la emancipación del Perú de la Corona española, algunas mujeres vendían raciones del plato a cambio de dinero para apoyar la causa patriótica; de ahí habría surgido el nombre. Esta recaudación colectiva también se repitió durante la Guerra del Pacífico, y la *causa en amarillo* —como figuraba en algunos recetarios de la época— pasó a llamarse causa limeña.

Existen múltiples versiones de la causa según su relleno: de marisco, vegana, de pollo, de ceviche, tricolor, con o sin palta… Incluso hay versiones selectas que incorporan trufa, langosta o caviar. Y, aunque parezca sencilla, requiere cierta técnica y un equilibrio perfecto para combinar el tono ácido y el punto picante.

Preparación

1. Cocer las papas con piel hasta que estén tiernas y pelarlas en caliente.
2. En un bol amplio, triturar las papas a mano para que la masa no se vuelva chiclosa. A mitad del proceso, añadir el resto de los ingredientes y mezclar hasta obtener un puré cremoso. Después reservarlo en la heladera.
3. Preparar el relleno que se prefiera —de atún (escurrido) o de pollo (cocido y desmenuzado previamente)— y mezclarlo con la cebolla picada, mayonesa al gusto, sal y pimienta.
4. Para montar la causa, usar moldes individuales o uno grande y luego servirla en porciones. Poner una capa de puré de papa en la base y alisarla; encima, distribuir finas láminas de palta y presionar ligeramente; luego, extender el relleno y, sobre él, colocar otra capa de puré. Alisar bien la superficie, cubrirla con film transparente y refrigerar entre 30 o 40 minutos.
5. Desmoldar al servir y, si se desea, decorar con huevo cocido picado, tomates cherry, aceitunas negras o palta.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe

Ingredientes

4 PERSONAS
TIEMPO: 45 MINUTOS + HELADERA

Para la base:

- 1 kg de papas
- 2 ajíes amarillos, frescos o congelados, hervidos y sin pepitas
- Jugo de 2 limones o de 1 lima
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 palta (opcional)
- Sal y pimienta negra molida

Para el relleno:

- 2 latas de atún o 500 g de pollo cocido
- 1 cebolla morada
- Mayonesa al gusto
- Sal y pimienta negra

Revistas.PeruRadio.net.pe

El caviar de los pobres

Cómo creatividad culinaria puede transformar lo simple en extraordinario.

EN LA historia de la gastronomía, pocas ideas resultan tan reveladoras como el llamado "caviar de los pobres". Lejos de ser una ironía ingenua, este concepto resume la capacidad humana de convertir la necesidad en ingenio. Así ocurrió con la berenjena, una hortaliza que, tras siglos de desconfianza, terminó conquistando cocinas y culturas gracias a su versatilidad.

Originaria de Asia, la berenjena llegó a Europa rodeada de prejuicios. Se la conocía como *mela insana*, por la creencia de que podía causar enfermedades. Sin embargo, la escasez obligó a experimentar, y pronto se descubrió su mayor virtud: su capacidad de absorber sabores.

Al cocinarse, su pulpa se vuelve cremosa y untuosa, ideal para integrarse con aceite de oliva, especias o ajo, logrando una profundidad de sabor comparable a alimentos mucho más costosos.

La clave de su transformación está en una técnica ancestral: el fuego directo. Al asar la berenjena sobre brasas, su piel se quema y transmite a la pulpa un aroma ahumado intenso, similar al de la carne a la parrilla. Este proceso, sencillo y rústico, permite obtener preparaciones como el baba ganoush, cuya textura sedosa y sabor complejo evocan, en cierto modo, el lujo del caviar.

Este fenómeno no es exclusivo de una región. En Rusia, el *ikra* combina berenjena, cebolla y morrones como alternativa a las huevas de pescado. En los Balcanes, el *ajvar* conserva los sabores del verano para los meses fríos.

Más que un plato, el "caviar de los pobres" es una declaración cultural. Es la prueba de que el lujo no siempre depende del ingrediente, sino de la técnica y la creatividad. Cada cucharada cuenta una historia de adaptación, donde el fuego y la paciencia transforman lo cotidiano en una experiencia memorable.

Porque, a veces, el viaje más interesante empieza en la propia cocina.

Revistas.PeruRadio.net.pe

İmam bayıldı (Turquía)

PORCIONES: 4
TIEMPO: 1 hora,
INGREDIENTES: 4 berenjenas • 3 cdas. de aceite de oliva • 2 cebollas, cortadas en juliana • 2 dientes de ajo • 3 tomates maduros picados

PREPARACIÓN

1. Lavar las berenjenas, realizar un corte longitudinal sin separarlas completamente y colocarlas en agua salada durante 20 minutos. Secarlas.

2. Cocinar las berenjenas en una sartén con aceite durante unos diez minutos hasta ablandar ligeramente. Retirar y reservar.

3. Calentar aceite en una sartén y sudar las cebollas. Añadir el ajo, cocinar un minuto e incorporar el tomate; continuar la cocción hasta obtener una mezcla jugosa.

4. Abrir las berenjenas, rellenarlas con la preparación anterior y colocarlas en una fuente para horno. Hornear a 180°C durante 30 a 40 minutos. Servir tibias.

¿Quiere conocer qué otros países forman parte de la colección?
En *tiendaselecciones.com/mundo* descubra lo que Sabor de Casa tiene para usted.

Revistas.PeruRadio.net.pe

QUIZ

¡FELIZ CUMPLEAÑOS, MARILYN!

Marilyn Monroe habría cumplido cien años en junio. Diez preguntas sobre la legendaria estrella de cine.

Doris Kochanek

Revistas.PeruRadio.net.pe

1. Marilyn Monroe era un nombre artístico. La actriz lo adoptó tras firmar su primer contrato cinematográfico en el verano de 1946. ¿Cuál era su nombre real?

a) Norma Jeane Mortenson
b) Judy Carol Baker
c) Millicent Marjorie Smith

2. La carrera de Marilyn Monroe comenzó con unas fotografías tomadas por el fotógrafo David Conover, para las que posó casi por casualidad. ¿Dónde se hicieron esas fotos?

a) En la boda de la hermanastra de Monroe
b) En la fábrica donde Monroe trabajaba en aquel momento
c) En la fila fuera de un cine

3. Según se dice, Monroe padecía un grave miedo escénico, lo cual no era precisamente el mejor punto de partida para una carrera como estrella de cine. Además de eso, tenía otro inconveniente. Ella...

a) era disléxica
b) tartamudeaba
c) de niña tuvo polio y cojeaba ligeramente

4. Monroe se casó tres veces... y se divorció otras tres. ¿Cuántos años tenía cuando se casó por primera vez?

a) 16
b) 18
c) 20

5. El segundo matrimonio de Monroe —con la estrella del béisbol Joe DiMaggio— terminó en 1954, tras nueve meses. En 1956, se casó con el escritor Arthur Miller. Él escribió el guion de su última película terminada, "Vidas rebeldes", especialmente para ella. ¿De qué trata la trama de esta película?

a) una pareja casada que no encaja bien
b) dos exbailarinas de *striptease* que se hacen monjas.
c) un grupo de vaqueros ya mayores.

6. Al escritor Truman Capote le hubiera gustado que Marilyn Monroe interpretara el papel protagonista cuando su novela corta "Desayuno con diamantes" se llevó al cine. Con Audrey Hepburn en el papel de Holly Golightly, la película se convirtió en un éxito mundial. ¿Por qué rechazó Monroe el papel?

a) El sueldo era bajo
b) Su profesora de actuación le aconsejó que no interpretara a un personaje de moral relajada
c) No quería trabajar con el director Blake Edwards.

7. En la película "Los caballeros las prefieren rubias", estrenada en 1953, la protagonista, Lorelei Lee, canta sobre su pasión por los diamantes. El papel lo interpreta Marilyn Monroe, quien cantaba en directo. ¿Qué empresa contribuyó a un fuerte

FOTO: PICTORIAL PRESS LTD/ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

aumento de las ventas de diamantes con una campaña publicitaria?

a) Cartier
b) De Beers
c) Swarovski

8. Monroe quería que la tomaran en serio como actriz. Sin embargo, los estudios cinematográficos con los que tenía contrato estaban interesados principalmente en obtener beneficios económicos. Por eso, Monroe tuvo que interpretar papeles que resaltaran su atractivo sexual. En una de sus películas, su personaje ni siquiera tiene nombre, a pesar de ser la protagonista femenina. ¿En qué película interpreta Monroe a "la chica"?

a) *La tentación vive arriba*
b) *Con faldas y a lo loco*
c) *Cómo casarse con un millonario*

9. Muchos contemporáneos daban por hecho que Marilyn Monroe mantenía una relación íntima con el entonces presidente de los Estados Unidos, John F. Kennedy. Incluso se especuló con que también tenía una aventura con su hermano Robert. Lo que sí es seguro es que el 19 de mayo de 1962 cantó una canción para el presidente con motivo de su 45 cumpleaños en el Madison Square Garden de Nueva York. El vestido que llevaba...

a) le quedaba tan ajustado que, literalmente, tuvieron que coserlo por dentro
b) fue subastado décadas más tarde por una suma récord.
c) era del color de la piel, lo que la hacía parecer casi desnuda

10. Monroe falleció a la edad de 36 años el 5 de agosto de 1962. La causa de la muerte fue una sobredosis de somníferos. ¿Qué sostenía la actriz en la mano cuando la encontraron en su casa?

a) un peluche
b) un teléfono
c) una nota de suicidio

Monroe junto a Robert Mitchum en "Río sin retorno", de 1954

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

1a) Marilyn Monroe nació como Norma Jeane Mortenson el 1 de junio de 1926 en Los Ángeles. Más tarde adoptó el apellido Baker, que era el apellido de su madre.

2b) El fotógrafo militar David Conover tomó unas fotos en la fábrica de aviones donde trabajaba Monroe. El objetivo de las fotos era levantar la moral de las tropas. Conover le pidió a la joven que posara para la cámara y descubrió lo fotogénica que era.

3b) Monroe tartamudeaba, lo que quizá se debiera a su difícil infancia. La futura actriz creció con doce familias de acogida diferentes, ya que su madre fue ingresada en repetidas ocasiones en centros psiquiátricos. También vivió en un orfanato durante un tiempo.

4a) Monroe contrajo matrimonio por primera vez en 1942, a los 16 años. James Dougherty era cinco años mayor que ella y era vecino suyo. Monroe se divorció de él en 1946.

5c) La película *Vidas rebeldes* gira en torno a un grupo de vaqueros ya mayores que se dedican a vender caballos destinados a servir de pienso para animales. Clark Gable interpreta al protagonista masculino. Monroe interpreta a una exbailarina de *striptease* que se enamora de él, pero a la que le repugna su trabajo. Monroe y el guionista Miller se divorciaron en 1961.

6b) Según se dice, Monroe rechazó el papel en "Desayuno con diamantes" porque su profesora de interpretación, Paula Strasberg, le desaconsejó interpretar a una "mujer de la noche".

7b) Varias películas de la época presentan los diamantes como un símbolo de *glamour*. Esto, junto con una campaña publicitaria de De Beers, empresa dedicada a la venta de diamantes, hizo que aumentara la demanda de estas piedras preciosas, sobre todo para su uso en anillos de compromiso.

8a) En "La tentación vive arriba", Monroe interpreta a "la chica". En el papel de una guapa vecina, seduce a un viudo de conveniencia. La película incluye la famosa escena en la que el aire que sale de una rejilla de ventilación del metro levanta el vestido de Monroe, dejando al descubierto sus piernas.

9a+b+c) El vestido era tan ajustado que hubo que cerrarlo con una costura. Este detalle, sumado al tono piel de la tela, hacía que Monroe pareciera casi desnuda. El vestido se subastó en 2016 por la cifra de U$S 4,8 millones.

10b) Cuando la encontraron muerta en la cama, Monroe tenía la mano sobre el teléfono. Las autoridades concluyeron que se trataba de un suicidio o de un accidente.

RESPUESTAS:

¡ES GENIAL SER ABUELO!

Resulta que romper todas las reglas es lo que más me gusta de ser abuelo.

Richard Glover

ILUSTRACIÓN DE NILS FLIEGNER

Revistas.PeruRadio.net.pe

Como padre, a veces era un poco estricto. No dejaba que tomaran helado antes del desayuno. Me oponía a que dibujaran con rotuladores conchas de mar en la pared del salón. Y les insistía en que guardaran bien un juego antes de abrir otro.

Ahora, sin embargo, soy abuelo. Mis criterios se han relajado. El que antes se oponía, ahora está de acuerdo.

A los treinta minutos de llegar los nietos, los juguetes están esparcidos por todas las superficies de la casa. Un triciclo recorre el pasillo a toda velocidad de arriba abajo. Un pollo de plástico que grazna al apretarlo ha sido puesto en servicio con entusiasmo. En el sofá se está llevando a cabo un proyecto de manualidades con pegamento. El cuenco de agua del perro ha sido volcado. Los peluches yacen esparcidos como si los hubiera tirado un huracán.

Es un caos total. Nunca he sido más feliz.

Ahora veo el mundo entero a través de la lente de ser abuelo. Una salida de compras ya no implica solo ir al supermercado, a la carnicería y a la frutería. No, no, no. Primero tengo que pasarme por el bazar para comprar materiales de manualidades. Limpipipas brillantes, palitos de helado de colores, adornos de plástico con los que decorar esos limpiadores de pipas y cinta adhesiva de doble cara que resultará crucial para la creación de una fantástica mariposa.

Ah, y pegamento para hacer slime, lo que también implica una visita a la farmacia para comprar líquido para lentes de contacto, que —ahora que me he enterado de estas cosas— es el ingrediente clave del slime. Esta porquería —basura plástica y química— es terrible para el medio ambiente. No me importa.

Luego, en el supermercado, lo principal de mi lista de la compra es un paquete de gelatina de colores chillones que, tras cuatro horas en la heladera "¡Cuatro horas, papá! ¿No puede ser más rápido?", decoraré con frambuesas, arándanos y gotas de chocolate para luego devorarlo con delicia.

A LOS TREINTA MINUTOS DE LLEGAR LOS NIETOS, LA CASA ES UN AUTÉNTICO CAOS. ¡ME ENCANTA!

Es cierto que el plato resultante está repleto de azúcar y aditivos, y los frutos del bosque cuestan tanto que, si los niños empiezan a pedirlas en casa

—La abuela y el abuelo siempre tienen en la heladera—, la familia acabará en la ruina.

No me importa. Quizás mi hijo podría buscar un segundo trabajo para hacer frente a los gastos extra. Lo importante son mis pequeños. A Pip le gusta hacer gelatina, y a su hermano pequeño, le gusta comerla. La gelatina, es cierto, no

Revistas.PeruRadio.net.pe

cuajará hasta las 5 de la tarde, lo que significa que todo el azúcar y el colorante harán efecto justo cuando su padre llegue para llevarlos a casa.

Es un momento desafortunado, eso es cierto. ¿Será que soy un abuelo terrible? No me importa. Nos lo hemos pasado genial.

—No tienes ningún criterio —dice mi hijo, un poco en broma, cuando llega a recogerlos, pisando con cuidado los Lego, los limpiapipas retorcidos, los animalitos de plástico y los cuencos de gelatina recién consumidos.

—Les dejarías hacer cualquier cosa.

En ese momento, Pip sale de mi despacho con un puñado de lo que él llama "material de manualidades", pero que se parecen sospechosamente al contenido de mi escritorio: fichas y carpetas, una grapadora, cinta adhesiva y cuadernos.

—Creo que mi padre podría necesitar esas cosas —le dice mi hijo a su hijo, pero yo le quito importancia a sus preocupaciones—. Puedo comprar material nuevo. No te preocupes. Puede coger lo que quiera.

Pip empieza a convertir mis fichas en un sarcófago para una momia egipcia —el papel de la momia lo interpretará un peluche de koala, al que piensa envolver en vendas—. "Papá, ¿puedes buscar unas vendas? De verdad que necesito unas vendas".

Me pongo manos a la obra.

Mi hijo, observando el caos, dice: "¿Hay alguna circunstancia en la que le dirías "no" a alguno de mis hijos?".

Lo pienso un momento. "Sí. Quiero decir, no. Bueno, quizá".

—Le dejarías llevarse cualquier cosa, ¿verdad? —dice mi hijo, animándose con el tema—. Si saliera de tu despacho con el certificado de tu segunda tanda de acciones, cuya compra, por cierto, fue un gran error, le dirías: "Llévatelas, son tuyas. Usa los beneficios para comprar más frambuesas, arándanos y chispas de chocolate".

Intento mantener cierta dignidad ante este ataque.

—Esas acciones —digo con desdén—, acabarán dando buenos resultados.

Mi hijo pone los ojos en blanco y luego, a modo de hipótesis, describe una situación en la que su hijo, por alguna desgracia, consigue romperme el brazo derecho.

—Le dirías: "No hay ningún problema". Le dirías: "Tengo un brazo izquierdo perfectamente válido con el que ayudarte con tu proyecto de manualidades, así que ¿qué tal si seguimos adelante con ese sarcófago? No te preocupes por mi brazo, iré al hospital en cuanto tu padre venga a recogerte".

Miro a mi hijo. Él me mira a mí. El problema es que todas sus acusaciones son ciertas. Pero ahora le toca a su generación criar a otra hornada de seres humanos maravillosos. Les corresponde a ellos prohibir comer dulces justo antes de la cena, dibujar conejos en las paredes y robar material de oficina.

¿Y mi papel? Tener siempre a mano los ingredientes para hacer slime.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CITAS CITABLES

Acude a terapia de pareja antes de que la necesites.

—**Manny Jacinto,** ACTOR, EN *COSMOPOLITAN*

Los obstáculos son solo la forma que tiene el mundo de preguntarte: "¿Cuánto lo deseas?". Los mayores límites a los que te enfrentarás son aquellos con los que aceptas en silencio.

—**Fidji Simo,** EMPRENDEDORA TECNOLÓGICA, A LOS GRADUADOS DE LA ESCUELA DE NEGOCIOS HEC PARIS

Siempre lanzo aprovechando mis puntos fuertes, ¿ok? Nunca lanzo aprovechando tus puntos débiles. ... Si un tipo es bueno con los *cutters*, entonces vamos a ver quién es mejor hoy.

—**CC Sabathia,** LANZADOR DE BÉISBOL, EN *GQ*

La gente solía decir: "Si fuera millonario...". Ahora dicen: "Si fuera multimillonario...". Yo siempre les digo a estas personas: "¿Sabes cuánto es mil millones?". Y realmente no lo saben. Hace un par de años oí la palabra *"billón"*. Nadie debería usar esa palabra a menos que sea astrónomo.

—**Fran Lebowitz,** ESCRITORA, EN *THE GUARDIAN*

A veces tienes que ponerte el disfraz antes de que se convierta en ropa.

—**Lucy Dacus,** MÚSICA, EN EL PODCAST *LAS CULTURISTAS*

FOTOS: JEFF SPICER/GETTY IMAGES (JACINTO). RANDY HOLMES/GETTY IMAGES (DACUS). MARY DECICCO/GETTY IMAGES (SABATHIA)

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿NUESTROS DATOS, NOSOTROS MISMOS?

Los dispositivos de seguimiento portátiles pueden ofrecerle estadísticas sobre todo, desde el recuento diario de pasos hasta los minutos de sueño REM. Pero, ¿una mayor cantidad de información lleva a una mejor salud?

Beth Weinhouse

HACE AÑOS, Leí el libro *El diario de Bridget Jones*, de Helen Fielding, sobre una mujer soltera en Londres en busca del amor. Y me llamó la atención el hecho de que, aunque había mucho texto dedicado a su búsqueda del amor, Bridget a menudo comenzaba las entradas de su diario detallando métricas personales. Enumeraba cosas como cuánto pesaba, cuántos cigarrillos había fumado ese día, cuánto alcohol había bebido y la cantidad de calorías que había consumido. En ese momento, me pareció una forma muy estresante y algo obsesiva de llevar un registro de tu vida.

Avancemos hasta hoy. Me despierto y reviso mi monitor de actividad para ver cuántas horas he dormido. Luego ingreso lo que comí en el desayuno para poder controlar mi ingesta de calorías. Mi monitor también cuenta mis pasos, y mi meta es dar al menos 10.000 cada día. Y de vez en cuando, simplemente porque la información está disponible, controlo mi frecuencia cardíaca (durante el ejercicio y en reposo) y mi nivel de oxígeno en la sangre. Si quisiera, también podría estar pendiente de muchas otras cosas, como cuánta agua bebo cada día y mi nivel de estrés en cualquier momento.

Y no soy el único. Se estima que más de 1 de cada 5 adultos estadounidenses utiliza actualmente algún tipo de dispositivo de seguimiento biológico portátil, incluyendo relojes, anillos, parches, audífonos, dispositivos con clip y ropa inteligente. Ya sea que alguien esté tratando de bajar de peso, ponerse en forma, dormir mejor o monitorear una afección médica crónica como la

ILUSTRACIONES POR *Daniel Hertzberg*

Revistas.PeruRadio.net.pe

hipertensión o la diabetes, existe un dispositivo portátil que puede ofrecer información relevante. Pero también surgen preguntas sobre si tener acceso a toda esta información realmente nos está haciendo más saludables y en mejor forma... y si existe el peligro de que un exceso de información pueda ser potencialmente dañino.

Mantener a las personas en el buen camino

Al igual que con muchas tecnologías nuevas (pensemos en la IA, por ejemplo), hay usos buenos y otros no tan buenos que vienen con el hardware. Cuando se utilizan adecuadamente, estos productos pueden, de hecho, ayudar a las personas a controlar afecciones médicas o simplemente a ser más conscientes de su salud y estado físico. "En general, considero que el uso de los rastreadores de salud y estado físico es positivo", afirma Seth Creasy, investigador de metabolismo y obesidad en el Campus Médico Anschutz de la Universidad de Colorado. "Los rastreadores ayudan a las personas a monitorear su comportamiento o su salud, lo que puede contribuir a crear conciencia sobre aspectos de la salud que deben mejorarse. Los rastreadores también pueden ayudar con la motivación y el establecimiento de metas". Por ejemplo, si su objetivo es caminar al menos 10.000 pasos al día y al mirar su rastreador ve que solo ha caminado 8.000 pasos, esto puede inspirarlo a salir y caminar 2.000 más. Los rastreadores también pueden impulsar a las personas hacia sus metas al ofrecerles recordatorios o incentivos digitales en forma de insignias, competencias dentro de la aplicación con amigos u otras personas, o la misión de "cerrar los anillos" en los Apple Watch al cumplir con las metas diarias.

Muchos investigadores buscan cuantificar cuán efectivos son los rastreadores para ayudar a las personas a monitorear su salud y mejorar su dieta y estado físico. Si bien hay pocos estudios a largo plazo que ofrezcan datos definitivos, una revisión bibliográfica publicada en la revista *The Lancet Digital Health* encontró que, en estudios a corto plazo con casi 164.000 participantes, el uso de un rastreador de actividad mejoró la actividad física en un promedio de 1.800 pasos adicionales y unos 40 minutos más de caminata cada día, lo cual es un cambio significativo.

Además de los rastreadores para registrar datos relacionados con objetivos de dieta y estado físico, muchas personas tienen dispositivos portátiles de salud, recomendados por sus médicos, para ayudar a controlar afecciones crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes. Por ejemplo, los monitores continuos de azúcar en sangre, en forma de parches cutáneos, permiten que las personas no tengan que pincharse los dedos para controlar los niveles de glucosa. Los monitores proporcionan información casi constante, que por lo general se envía a una aplicación de teléfono.

Revistas.PeruRadio.net.pe

"Estos dispositivos nunca reemplazarán la experiencia médica de un médico o profesional de la salud —dice Creasy—, pero sí brindan información útil fuera de esas consultas". Agrega que incluso las personas sin enfermedades crónicas pueden beneficiarse. "Por ejemplo, una persona puede tener una presión arterial normal en su examen físico anual, pero cuando se la mide a diario en el trabajo o en casa, nota que tiende a ser más alta. Esto puede ser algo que valga la pena discutir con un médico. Y sin usar el monitor, no se daría cuenta de ello".

Las desventajas

Pero, si bien es innegable que el uso de dispositivos de bienestar ofrece muchos beneficios, los estudios también han señalado una serie de riesgos potenciales.

El primer problema tiene que ver con la precisión y la consistencia. "Los rastreadores pueden ser precisos para ciertos parámetros como los pasos, el tiempo en la cama y la frecuencia cardíaca", dice Creasy. "Sin embargo, no son capaces de medir estas cosas con precisión todo el tiempo". Creasy dice que ha utilizado los dispositivos en varios estudios de investigación y ha visto numerosas ocasiones en las que los datos dicen una cosa, pero la persona cuenta otra historia.

Explica que, a veces, por ejemplo, los dispositivos portátiles tienen dificultades para detectar la diferencia entre el tiempo de sueño y el comportamiento sedentario. "Eso es un problema —dice— ya que el tiempo sedentario suele considerarse un comportamiento negativo para la salud, y el sueño, uno positivo". Aunque la tecnología de los rastreadores sigue mejorando, siempre hay un margen de error en los datos.

Otro problema es cómo las personas entienden y utilizan los datos que se les proporcionan. "La información vista de forma aislada no ofrece una visión completa", dice Jessica Matthews, doctora en salud conductual y profesora de bienestar integrativo en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Point Loma Nazarene en San Diego. "Lo importante es que un dato se utilice como parte de un todo más amplio. Eso incluye datos objetivos como las lecturas de presión arterial y las lecturas del medidor de glucosa". Especialmente en el caso de los dispositivos médicos, los expertos recomiendan que las personas hablen sobre su uso y la información obtenida con un profesional de la salud.

El impacto psicológico

Quizás el mayor problema potencial del uso de estos productos es cómo pueden afectar la salud psicológica de quienes son susceptibles. Los expertos explican que algunas personas tienden a obsesionarse con la información que les brinda su monitor y a volverse demasiado dependientes de ella. Y para los perfeccionistas, no alcanzar sus objetivos de ejercicio físico o de sueño puede provocar sentimientos de estrés o fracaso.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Llevar un control de las calorías consumidas y las calorías quemadas puede ayudar a algunas personas a bajar de peso. Pero otras pueden desanimarse y abandonar el esfuerzo si los datos que ven no son lo que esperaban. Y para otras, un flujo continuo de información puede agravar los trastornos alimentarios al fomentar una obsesión constante por la dieta y las calorías. De manera similar, dice Matthews, "para algunas personas, el ejercicio puede volverse compulsivo de una manera muy infeliz. ¿Es genial llevar un registro de los pasos? No para esa persona".

Si bien los rastreadores pueden proporcionar una cantidad impresionante de información, más no es necesariamente mejor para todos. Eso es especialmente cierto para las personas que son propensas a experimentar un síntoma físico y luego obsesionarse con él. "Imagine que tiene una tecnología que le permite hacer eso durante todo el día", dice Matthews. "Nota que su frecuencia cardíaca es más alta de lo que era hace diez minutos. Ahora es más lenta. Eso puede abrir la puerta a un tipo de comportamiento neurótico". Para estas personas, más información puede ser una fuente de estrés tanto fisiológico como psicológico.

Phil Lane, psicoterapeuta con consultorio privado en Pennington, Nueva Jersey, recomienda que las personas a quienes se les ha diagnosticado un trastorno de ansiedad o que son propensas a sentirse ansiosas, especialmente por cuestiones de salud, sean conscientes de que el uso de rastreadores podría empeorar las cosas. Recomienda consultar con un terapeuta o un profesional de la salud mental sobre los posibles inconvenientes antes de decidir usar uno.

Señales de un uso excesivo

Los numerosos tipos de monitores de actividad, destinados a brindarnos más información sobre nuestro cuerpo, pueden, por el contrario, interponerse y distanciarnos de nosotros mismos. Los expertos señalan una tendencia de las personas a confiar en la información del dispositivo en lugar de sintonizar con lo que sienten (por ejemplo, mirar un rastreador para ver qué tan bien durmieron, en lugar de notar qué tan descansados se sienten). "Yo misma los uso y los recomiendo en mi práctica", dice Haley Perlus, experta en psicología del deporte y el rendimiento. "Pero creo que cuando nos volvemos demasiado dependientes, perdemos la autorreflexión. Necesitamos evaluar cómo nos sentimos en lugar de confiar en un dispositivo". Algunos signos de dependencia excesiva, dice Perlus, son cuando las personas no pueden salir de casa sin el dispositivo o creen que su entrenamiento o sus pasos no "cuentan" porque no llevaban puesto un monitor. "Y si alguien le pregunta cómo va su entrenamiento y uno responde 'No lo sé... tengo que ir a ver mi monitor', eso es una señal de que tal vez deba dejarlo a un lado". "Es una señal de alerta si estás mirando esos números

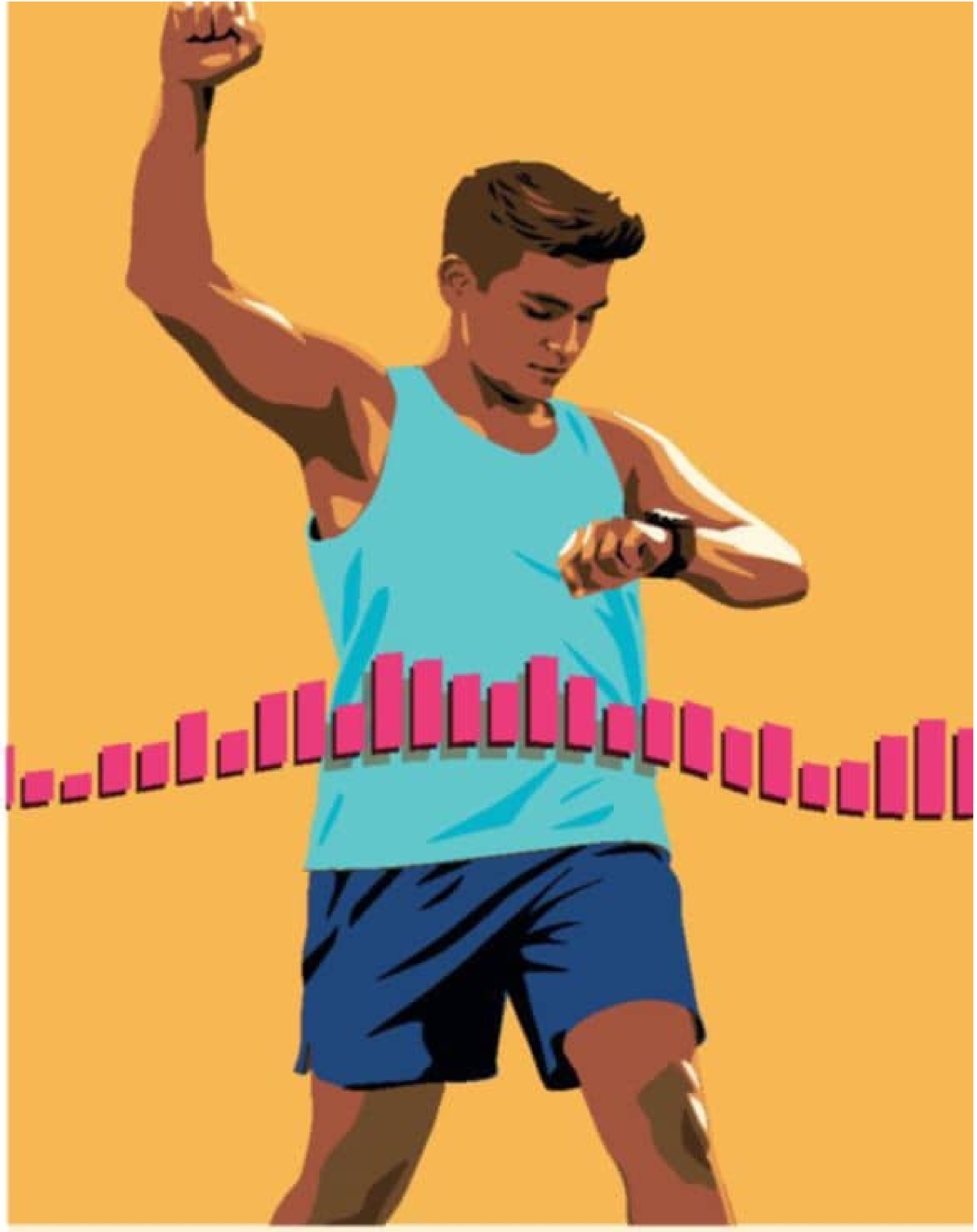
Revistas.PeruRadio.net.pe

durante un tiempo innecesario", añade Lane. "Ese no es un comportamiento útil y puede interferir en su vida. ¿Necesita un dispositivo portátil para saber si se siente estresado? Yo diría que no. Si está teniendo un ataque de pánico, no necesita un dispositivo que le diga que está teniendo un ataque de pánico". Si usa tecnología, sea muy consciente de su relación con ella, recomienda Lane. "Al cerebro humano le gustan las mediciones", dice. "Hay un atractivo psicológico en este tipo de información.

Pero no siempre es saludable". Matthews añade: "Los rastreadores ofrecen a las personas la oportunidad de obtener una mayor comprensión de su salud y estado físico, pero no cuentan toda la historia.

Y no deberían ir en detrimento de escuchar a su cuerpo. Si solo nos preocupamos por los datos, podríamos llegar a pasar por alto los datos más importantes de todos".

Pienso tomarme muy en serio todos estos consejos y ser menos como Bridget Jones. No voy a renunciar a mi monitor de salud, pero empezaré a usarlo de otra manera. En lugar de consultar el monitor por la mañana para ver cuántas horas he dormido, me preguntaré qué tan descansada me siento. Y aunque quiero seguir usándolo para motivarme a dar mis 10.000 pasos diarios, me tomaré descansos para poder sintonizar con mi cuerpo. Porque todos somos mucho más que un conjunto de números y datos.



CONSEJOS PARA UN SEGUIMIENTO INTELIGENTE

"Si se usan correctamente, los monitores de salud ayudan a las personas no solo a alcanzar metas, sino también a establecerlas", dice Perlus. "Puede ver lo que ha estado haciendo, conocer su punto de partida y ver si puede desafiarse a sí mismo y mejorarlo. Además, le brindan información real para asegurarse de que esas metas sean adecuadas. Son excelentes para la rendición de cuentas, la educación y para brindarnos información. Y creo que son divertidos, lo cual es un buen motivador".

A continuación le explicamos cómo sacar el máximo partido a su dispositivo:

Revistas.PeruRadio.net.pe

VAYA PASO A PASO

"Tenga claro cuál es su objetivo", dice Matthews. La tecnología actual puede monitorizar tantas cosas diferentes que las posibilidades pueden resultar abrumadoras. ¿El sueño? ¿El estrés? ¿El ejercicio? ¿La dieta? Elija uno para empezar.

ELIJA EL PRODUCTO QUE SE ADAPTE A SUS NECESIDADES

Las reseñas pueden ayudarlo a seleccionar un dispositivo que se ajuste a su presupuesto y mida lo que es más significativo para usted. Si mejorar su sueño es su objetivo, busque un monitor que mida el sueño con precisión y ofrezca mucha información sobre ese tema específico. "Y si su objetivo principal es aumentar su recuento de pasos, entonces un simple podómetro puede ser todo lo que necesita", dice Matthews.

CÓMO USAR LA INFORMACIÓN

El simple hecho de registrar sus datos no lo hará más saludable. Estos dispositivos proporcionan información, pero a menos que tome medidas y cambie algunos hábitos, no habrá ningún beneficio. La mayoría de los dispositivos portátiles se vinculan con aplicaciones de salud y fitness que pueden sugerir acciones basadas en los datos recopilados. Por ejemplo, si se pasa todo el día sentado en un escritorio, las aplicaciones pueden activarse para recordarle que se levante y se mueva cada media hora más o menos. Si el monitor indica que no está durmiendo tanto o tan profundamente como debería, las aplicaciones pueden ofrecerse consejos sobre cómo mejorar eso. Si el monitor detecta que está estresado, las aplicaciones pueden ofrecerle ejercicios de respiración o sesiones de meditación guiada.

SEÑALES DE SU CUERPO

No ignore lo que su cuerpo le está diciendo. "No querrá que la información de un monitor de actividad se imponga o se apropie de su conciencia", dice Matthews. "Pregúntese: '¿Cómo me siento hoy?' y '¿Me siento descansado?' El cuerpo sabe cuándo está cansado."

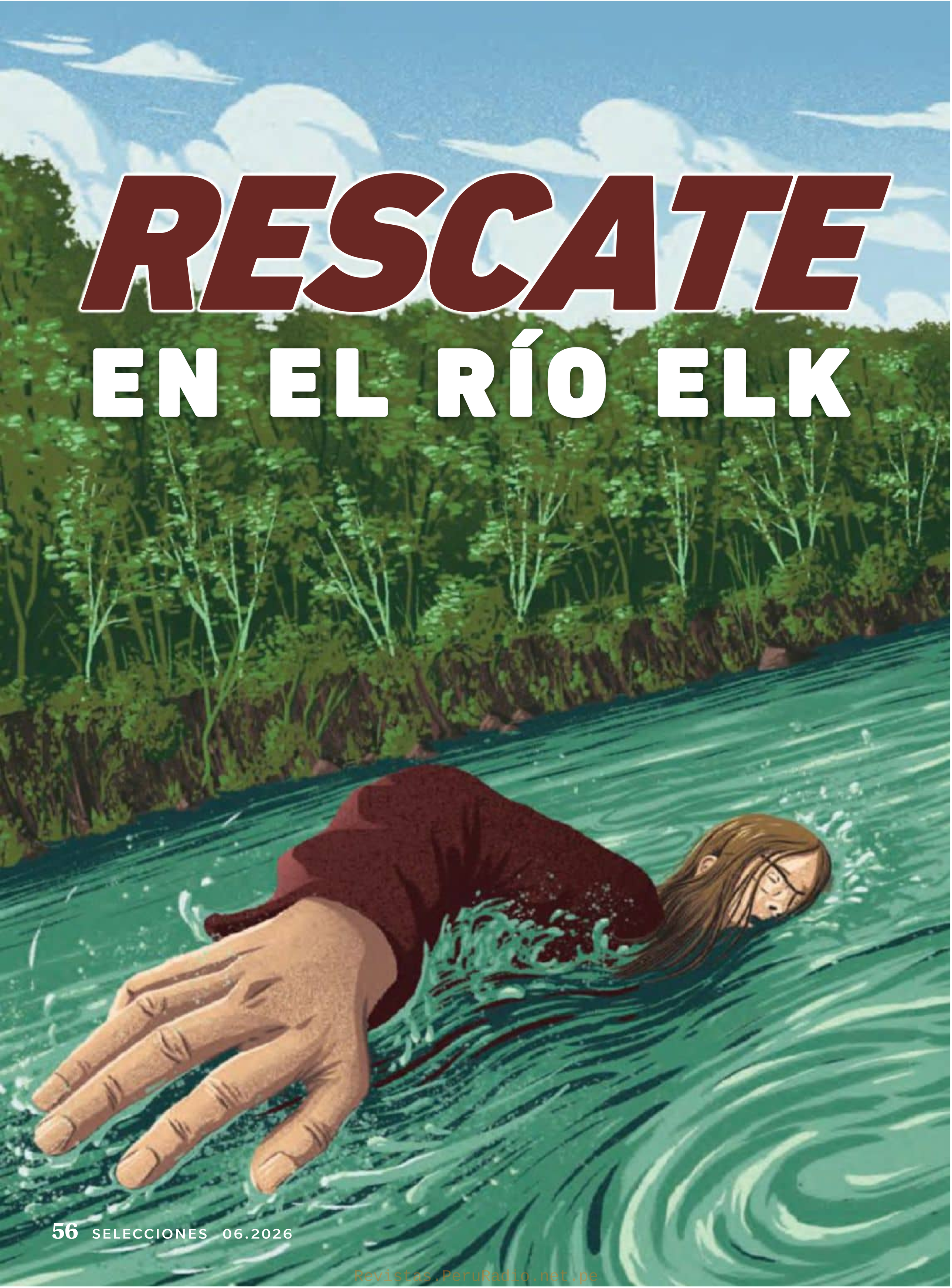
LA INFO, EN PERSPECTIVA

Reconozca que un solo dato no refleja el panorama completo. Muchos de los parámetros que miden los rastreadores experimentan fluctuaciones normales a lo largo del día. La presión arterial aumenta con la actividad. El nivel de azúcar en sangre varía según lo que comemos. La frecuencia cardíaca, el nivel de estrés y la fatiga también varían. Es posible que deba analizar los datos de su dispositivo con un médico para entender lo que significan.

TÓMESE DESCANSOS

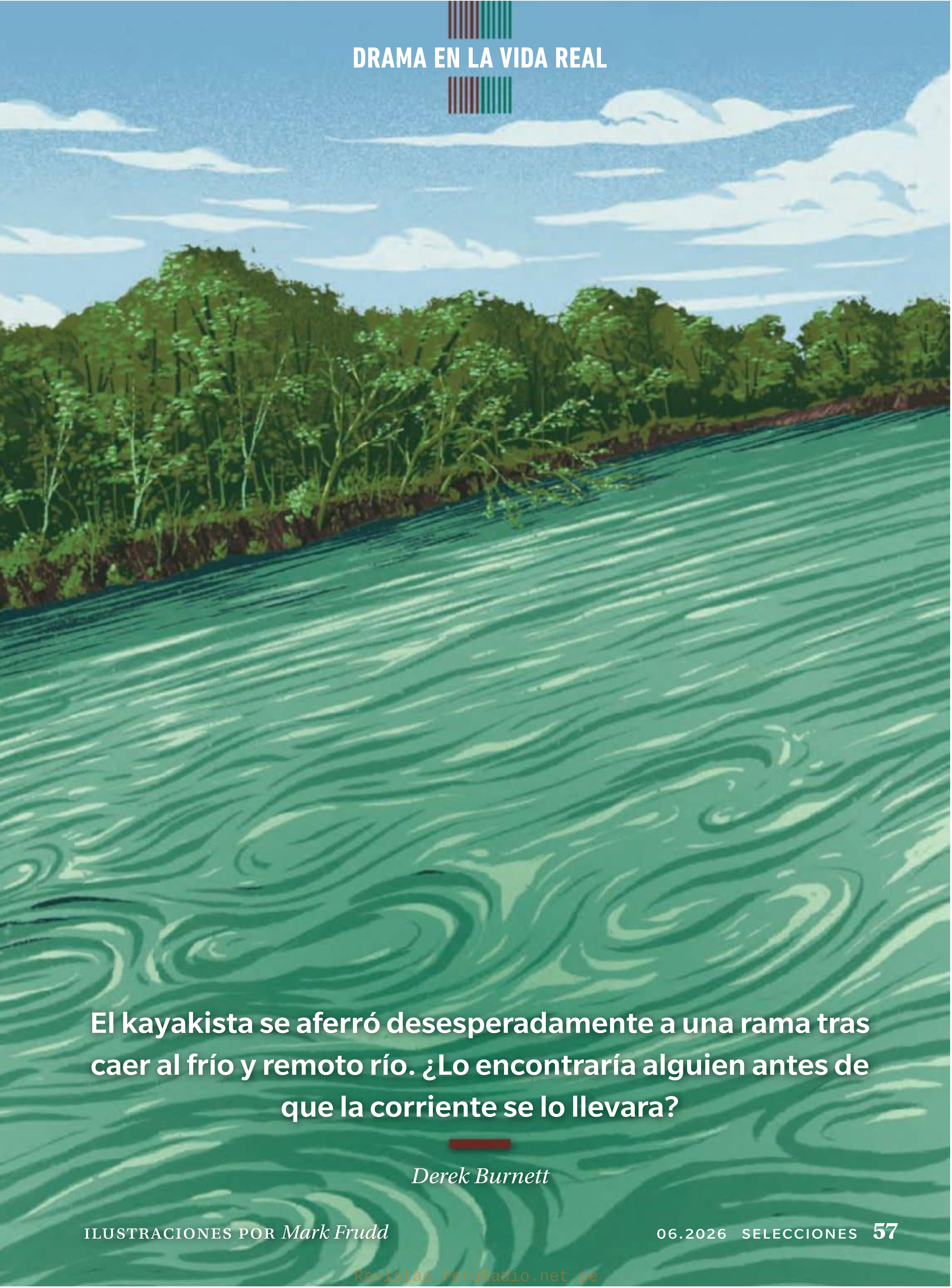
"Les propondría a las personas que usan un monitor de actividad física todo el tiempo que salgan y hagan ejercicio sin él durante un día o una semana", dice Perlus. "Duerma durante una semana sin mirar los datos. Es bueno para la autorreflexión y una buena puesta a punto para usted mismo".

Revistas.PeruRadio.net.pe



RESCATE EN EL RÍO ELK

Revistas.PeruRadio.net.pe



DRAMA EN LA VIDA REAL

El kayakista se aferró desesperadamente a una rama tras caer al frío y remoto río. ¿Lo encontraría alguien antes de que la corriente se lo llevara?

Derek Burnett

ILUSTRACIONES POR *Mark Frudd*

Revistas.PeruRadio.net.pe

A fines de marzo, todavía es pronto para pescar incluso en Alabama, pero aquella era la tercera salida de la temporada que hacía Caleb Bennett, de 31 años. A media mañana del Viernes Santo, 29 de marzo de 2024, cargó su kayak de tres metros en la camioneta y se dirigió, bien equipado, al punto donde la Easter Ferry Road cruza el río Elk, a unos 25 minutos de su casa en Athens, Alabama.

Su vehículo era el único estacionado en la apartada rampa de botadura, un claro rodeado de bosque. Desde la rampa de hormigón que se adentraba en el río, 30 metros aguas abajo del estacionamiento, se veía el puente situado a unos 30 metros río arriba.

Bennett tenía el día libre en su trabajo como responsable de almacén y coordinador de distribución en una empresa de suministros industriales. Su plan era remontar el río, pasar el puente hasta encontrar la desembocadura de algún arroyo y pescar lubinas, bagres o percas durante un par de horas, para después volver a casa a tiempo de ver el partido de T-ball de su hija de cuatro años.

El agua estaba a poco más de diez grados y el día era soleado, con temperaturas entre 15 y 20 grados. Era un cambio agradable después de las lluvias de la semana anterior, que habían provocado la crecida del río y reforzado la corriente, visible en la orilla opuesta. En la orilla, Bennett cargó el kayak con tres cañas, cebo, una caja de aparejos y un buscador de peces. En la popa, acopló un pequeño motor eléctrico.

Sin embargo, faltaba algo: se había dejado en casa los estabilizadores laterales que fijaba a ambos lados del kayak para mejorar su estabilidad. Miró el río, de aguas turbias. La superficie estaba tranquila, pero pasaban ramas y hojas arrastradas por la corriente. Tendría que tener mucho cuidado.

Bennett, corpulento, de casi 1,90 m de alto y más de 110 kilos, se acomodó en la embarcación, arrancó el motor y se adentró en el agua, dirigiéndose río arriba hacia la orilla opuesta, menos obstruida por las ramas. Había recorrido ya buena parte del trayecto cuando una mezcla de corrientes, probablemente causada por los pilares del puente, empezó a hacerlo girar.

—Ooohhhh —pensó—. Probablemente no es buena idea.

Con la caña del timón, logró corregir el rumbo y dirigirse río arriba, pero enseguida volvió a girar.

—Bueno, definitivamente esto no es buena idea. Volvamos —explicó.

Enderezó el kayak de nuevo hacia la rampa de botadura, pero una corriente transversal lo golpeó de lado y la pequeña embarcación volcó. En un instante pasó de estar sentado erguido a sumergido en el agua, un agua terriblemente fría y en constante movimiento.

Revistas.PeruRadio.net.pe

QUE JOHN REINHARDT, DE 40 AÑOS, acabara esa misma mañana en ese mismo punto del río Elk es lo que los creyentes llamarían un milagro y los escépticos, una casualidad. Estaba pasando las vacaciones de Semana Santa de acampada con sus cuatro hijos, junto con su hermana Pattie Smith y los cuatro hijos de esta, en unos terrenos familiares situados a unos 18 kilómetros de Athens. Sus propios hijos, de entre tres y 13 años, lo habían sorprendido al pedirle que fueran a pescar durante su semana de acampada.

Reinhardt no recordaba la última vez que había ido a pescar, pero aceptó y compró parte del equipo. Había muchos lugares buenos para pescar cerca de sus terrenos, pero, sin saber muy bien por qué, decidió que irían a pescar cerca del puente de Easter Ferry Road, sobre el río Elk.

Mientras Pattie y sus hijos iban a recoger otra parte del equipo, Reinhardt y los suyos llegaron a la zona de estacionamiento hacia las 11:30 de la mañana.

Los niños parloteaban emocionados mientras Reinhardt estacionaba y apagaba el motor. Al bajar de la camioneta, un disparo seco resonó muy cerca, de forma alarmante. Se agachó de inmediato y volvió a meterse en el vehículo para sacar su pistola del estuche cerrado que guardaba bajo el asiento del conductor.

—Quiero que se queden aquí —dijo—. Voy a ver qué pasa.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Aún estaba hablando cuando un segundo disparo rompió la quietud del día.

Con el arma en la mano, Reinhardt avanzó con cautela hacia el extremo del claro, examinando atentamente el entorno. ¿Qué era aquello? ¿Alguien disparando por diversión? ¿O algo más serio, como un tiroteo? ¿O…

Un tercer disparo seco afianzó en su mente la tercera posibilidad: eran disparos de auxilio.

—¿Hola? —gritó.

Desde el río le llegó un débil "hola" como respuesta.

—¿Estás bien o no? —vociferó.

—No estoy bien —respondió.

Reinhardt corrió hacia la orilla.

PARA BENNETT, la situación había pasado de ser mala a peor. Al caer al río, el agua helada le había cortado la respiración, tensando todos sus nervios. Al salir a la superficie, vio el kayak a su lado, volcado. Intentó nadar hacia él, pero la ropa se le había empapado al instante y las botas de goma se le habían llenado de agua. El chaleco salvavidas, impulsado hacia arriba por la flotabilidad, se le clavaba en la garganta, impidiéndole respirar.

Reprimiendo el pánico, se quitó las botas de una patada y nadó hacia la embarcación. *Si consigo subirme otra vez…* Dio fuertes patadas, se echó sobre el casco y se agarró a la cubierta sumergida del otro lado. Luego se dejó caer hacia atrás para intentar darle la vuelta al kayak, pero éste no se movió. Lo intentó varias veces, pero parecía imposible darle la vuelta.

Bennett sabía que estaba perdiendo tiempo y energía mientras la corriente lo arrastraba sin remedio. Necesitaba llegar a tierra, pero nunca conseguiría trepar por las empinadas orillas cercanas. Su única esperanza era la rampa de botadura, a unos 45 metros río arriba, la otra orilla. Cuando fijó la vista en su objetivo, se dio cuenta con sobresalto de que no le quedaba mucho tiempo: la corriente ya lo había llevado peligrosamente río abajo. Si lo arrastraba más allá de la rampa, no habría otro lugar donde salir en kilómetros, y sucumbiría al agotamiento y a la hipotermia mucho antes de conseguirlo.

Se despidió mentalmente del kayak y del equipo y empezó a nadar con todas sus fuerzas hacia la rampa. El chaleco, mal ajustado, seguía asfixiándolo, dificultando su respiración y sus movimientos. Se lo desabrochó y se lo quitó de encima, y la corriente se lo arrebató de las manos. Libre de esa carga, pero ahora en mayor peligro que nunca, siguió nadando. Los remolinos de agua lo cubrían y le llenaban la boca. El frío empezaba ya a entumecerle las extremidades.

Bennett alzó la vista. No había forma de llegar a la rampa. Pero allí, en el agua, a unos ocho metros de la orilla, sobresalía una rama de un gran álamo que crecía justo junto a la rampa. Si conseguía agarrarse a ella, quizá podría impulsarse hasta tierra.

Con esperanzas renovadas, nadó con la poca fuerza que le quedaba. *Si no*

Revistas.PeruRadio.net.pe

llego a esa rama, puedo morir aquí, pensó. Sin perder un segundo, alzó el brazo y logró asirse a la rama justo antes de que la corriente se lo llevara.

Era tan delgada —quizá de apenas unos dos o tres centímetros de diámetro— que dudó de que fuera a resistir. Debido a su peso, el extremo quedó sumergido en el agua. Bennett apoyó los codos sobre la rama y comprobó que podía mantenerse así, con las piernas flotando en la corriente. Pero ¿y ahora qué? ¿Soltarla y nadar los ocho metros que faltaban hasta la orilla? La corriente lo alejaría río abajo. ¿Trepar por la rama? Comprendió que era una fantasía absurda, dado su estado de debilidad.

Entonces pensó: *¡el celular!* Pero al meter la mano en el bolsillo, vio que lo había perdido. Al palparse el otro bolsillo, rozó con la mano la pistola Glock 21 que siempre llevaba en una cartuchera atada a la cadera cuando iba a pescar, por si se encontraba con serpientes o coyotes. Quizá podría pedir ayuda.

Sacó el arma de la funda y la sostuvo frente a él. Tenía 13 cartuchos en el cargador. Tiritando, fijó la vista en el puente, esperando que apareciera algún vehículo.

Por fin, un coche entró en su campo de visión y disparó tres veces hacia la orilla opuesta. El auto no se detuvo.

Pasaron unos minutos. Luego otro coche, otros tres disparos. Sin resultado.

La situación de Bennett era cada vez más desesperada. Apenas sentía las piernas y notaba cómo su mente empezaba a ralentizarse. Finalmente, otro vehículo cruzó el puente. Disparó una

Revistas.PeruRadio.net.pe

vez, dos... y nada. Expulsó el cartucho defectuoso y disparó una tercera vez. El coche siguió su camino. Le quedaban tres balas.

Otro auto pasó por el puente. Bennett disparó sus tres últimos tiros y tiró la pistola, ya inútil, al río. Pero, un segundo después de que su última bala impactara en la orilla opuesta, oyó una voz. "¿Hola?"

—¿CÓMO TE ENCUENTRAS? —gritó Reinhardt a Bennett.

—Helado —respondió Bennett—. Apenas puedo sostenerme.

—Voy a sacarte de ahí —dijo Reinhardt—. Aguanta.

Bennett no podría haber elegido a un rescatador mejor que John Reinhardt. En aquel momento, Reinhardt trabajaba como jefe de proyectos de tecnología de la información y colaboraba como pastor juvenil, pero había combatido en Afganistán en Infantería del Ejército de los Estados Unidos, había recibido formación en supervivencia acuática en combate y atención a traumatismos de combate, y en su época de instituto había sido socorrista titulado. Como voluntario en tareas de rescate tras desastres, había sacado a personas de los restos de autos accidentados, reducido fracturas y rescatado cachorros. Consideraba que sus habilidades y su experiencia le otorgaban la responsabilidad de ayudar a los demás.

Reinhardt volvió corriendo a lugar donde tenía estacionada la camioneta.

Revistas.PeruRadio.net.pe

"Hay alguien en el agua que necesita ayuda", dijo a sus hijos. "Voy a tener que meterme". Se volvió hacia la mayor, Maelie, de 13 años. "Voy a necesitar que me ayudes", le dijo. Indicó a Macie, de 8 años, que se quedara en el vehículo cuidando de sus dos hermanos pequeños, de 4 y 3 años.

Sabía que era solo cuestión de tiempo que el exhausto Bennett perdiera el agarre de la rama y fuera arrastrado por la corriente. Si hubiera llevado una cuerda, podría habérsela lanzado y haberlo sacado hasta la orilla.

Por desgracia, no llevaba consigo todo su equipo de emergencia habitual: acababa de comprar esa camioneta y aún no había trasladado todo el material. Él y Maelie rebuscaron en el vehículo de Reinhardt y en el de Bennett cualquier cosa que pudiera servir de cuerda. Solo encontraron una cincha de carraca de unos dos metros, una bolsa de basura grande y un rollo de cinta adhesiva.

Con la bolsa y la cinta, pensó Reinhardt, podrían improvisar un dispositivo de flotación. Y Maelie podría sujetar la cincha por si hacía falta después. Tendría que meterse en el agua y llevar a Bennett nadando hasta la orilla, una idea terrible teniendo en cuenta lo mucho que detestaba el agua fría.

Aún junto a la camioneta, llamó al 911 y dio al operador un "nine-line", un informe conciso, limitado a los hechos, de lo que estaba ocurriendo y de lo que se necesitaba. Explicó que iba a meterse en el agua, por lo que los primeros intervinientes debían prepararse para la posibilidad de dos víctimas, no solo una. El operador quiso hacerle más preguntas, pero Reinhardt lo interrumpió. "Oiga, tengo que colgar. Tengo que ir a ayudar a este hombre".

Colgó y le dio el teléfono a Maelie. "Estate preparada para llamar al 911 si me pasa algo", le dijo.

Se pusieron correr hacia la orilla. Allí, Reinhardt agitó la bolsa de basura en el aire para inflarla y luego la selló con cinta adhesiva. Con Maelie a su lado, hizo una breve oración: "Dame serenidad, Dios mío. Guía mis actos. Protégelo a él y a mí también".

La base del árbol al que Bennett se aferraba estaba justo aguas abajo de la rampa, inclinada unos 45 grados sobre el agua. Reinhardt se quedó en ropa interior, avanzó unos metros por el tronco sobre la corriente, tomó aire y se lanzó al agua, sosteniendo sobre la cabeza el improvisado flotador.

En cuestión de segundos llegó hasta Bennett. "Toma, agárrate a esto", jadeó, pasándole la bolsa inflada. Pero Bennett no pudo sujetarla porque tenía los dedos entumecidos y la bolsa se alejó corriente abajo. *Culpa mía, no suya,* pensó Reinhardt. *La he hecho demasiado grande para poder agarrarla.*

—No pasa nada—dijo—. Vamos a nadar hasta la orilla.

"No creo que pueda usar las piernas", alcanzó a decir Bennett. Llevaba casi una hora en el agua y se encontraba en la fase 2 de hipotermia, con dificultades para hablar y pensar, entumecimiento y pérdida de la función motora.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bennett pasó los brazos por encima de los hombros de Reinhardt desde atrás y se pusieron en marcha. Casi de inmediato, la corriente y el peso de Bennett hicieron que la cabeza de Reinhardt se hundiera bajo el agua. Era un nadador fuerte, pero con su metro setenta y cinco de estatura apenas pesaba 70 kilos, unos 40 menos que Bennett. Se había echado a la espalda una tarea hercúlea.

Nadó con todas sus fuerzas, enfilando hacia la rampa de botadura, desesperado por alcanzar tierra en el claro, donde tendrían alguna posibilidad de subir por la orilla, de unos dos metros y medio de altura. Pero no lo estaba consiguiendo.

Una y otra vez, a Reinhardt se le hundía la cabeza bajo el agua y tenía que luchar por salir a la superficie. La experiencia le había enseñado a contener el pánico, pero ahora notaba cómo empezaba a apoderarse de él. *Mierda*, pensó Reinhardt, *vamos a acabar los dos río abajo*. No le quedaban fuerzas: tenía los músculos completamente agotados.

Así que rezó en silencio: *Dios, necesito tu fuerza ahora mismo para ayudarle.*

Con un repentino impulso de energía, completó el tramo a contracorriente y alcanzó la base del árbol, donde una maraña de raíces sobresalía de la orilla embarrada. El agua era profunda para hacer pie, así que Reinhardt apoyó el pecho de Bennett sobre un saliente resbaladizo de barro y le fue pasando los brazos por entre los huecos que formaban las raíces. Los dos permanecieron allí tendidos durante un largo instante, exhaustos, vomitando por el esfuerzo y por el agua que habían tragado. Ahora, ¿cómo subir a Bennett a tierra firme?

EN UN PAR DE MINUTOS, un agente de la oficina del sheriff del condado de Limestone llegó y se asomó desde lo alto de la orilla. "¿Qué necesitas?", gritó.

—Una cuerda —respondió Reinhardt—. ¿Tienes alguna?

—No.

—Maelie —dijo Reinhardt—, dale la cincha".

El agente descendió a medias por el talud y bajó la correa hasta Reinhardt, que la utilizó para improvisar un arnés, pasándola alrededor del pecho de Bennett y sujetándola a la hebilla de su cinturón. Para entonces, Bennett alternaba entre la consciencia y la inconsciencia.

Durante diez minutos, el agente tiró desde arriba mientras Reinhardt empujaba desde abajo. Pero el primero no conseguía apoyarse en la orilla embarrada, y Reinhardt, descalzo y en ropa interior, tampoco tenía dónde hacer pie. Llevaba al menos veinte minutos en el agua y empezaba a entrar en las primeras fases de hipotermia: temblor y pérdida de sensibilidad en las extremidades.

Por fin, llegó un bombero voluntario con una cuerda de unos seis metros. Bajó un extremo hasta Reinhardt, que lo ató rápidamente a la cincha y trepó hasta la orilla. Los tres, ya en tierra firme, tiraron, pero Bennett resbalaba una y otra vez hacia abajo, enganchándose las extremidades y la ropa en las raíces.

Revistas.PeruRadio.net.pe

—Espera —dijo Reinhardt.

Volvió a bajar por la orilla y se deslizó de nuevo al agua helada. Colocó el hombro derecho bajo las nalgas de Bennett, clavó manos y pies en el barro y gritó: "¡Un, dos, tres, arriba!" Con todas sus fuerzas, empujó hacia arriba mientras el bombero y el agente tiraban de la cuerda. El cuerpo, casi sin vida, de Bennett se elevó unos centímetros.

Reinhardt se afianzó y volvió a marcar el ritmo. Centímetro a centímetro, empleando hasta la última gota de energía, los tres hombres lograron izar a Bennett hasta tierra firme. Quedó tendido allí, incapaz de moverse, apenas capaz de hablar. Smith había llegado ya con el equipo y, al ver a su hermano temblando en calzoncillos, cubierto de barro y exhausto, se quedó boquiabierta. "Un día más en la vida de John Reinhardt", bromeó él.

Pocos instantes después, llegó el equipo de emergencias, colocó a Bennett en una camilla y lo trasladó al hospital Athens-Limestone. Su temperatura corporal había descendido a poco más de 27 grados, cerca del umbral de la fase 3 de hipotermia. Más tarde calculó que había permanecido en el agua cerca de 90 minutos. Se perdió el partido de su hija, pero esa misma noche descansaba en casa de sus padres, con la niña a su lado. Estaba dolorido y exhausto, pero, por suerte, vivo.

No sería hasta casi la hora de acostarse, acurrucado junto a la hoguera en el campamento familiar, cuando Reinhardt volvió a entrar en calor. Pero, de momento, de vuelta en la rampa del Easter Ferry, se secó, se puso ropa seca y descargó las cañas de los niños de la camioneta. Al fin y al cabo, habían ido allí para pescar.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ILUSTRACIÓN: ZACHARY KANIN/THE NEW YORKER COLLECTION/© CONDÉ NAST

"Dice que el precio del vuelo subió porque reconocimos su existencia".

Todos los perros pueden adiestrarse, o eso hemos oído. Mi esposa y yo pusimos a prueba esa teoría inscribiendo a nuestro aparentemente "inentrenable" pastor australiano, Austin, en una escuela de obediencia junto a otros seis perros. La última sesión terminó con cuatro concursos de habilidad con entrega de premios. Austin tuvo dificultades en la escuela, así que no esperábamos que ganara nada. Para mi sorpresa, mi esposa volvió a casa mostrando orgullosa las cuatro cintas de segundo lugar que había ganado Austin.

—¿Qué? Pero ¿cómo?— balbuceé—.

—Es que solo se pre-

Revistas.PeruRadio.net.pe

No me molesta pasar la aspiradora por la casa, pero si el cable no llega a cierta parte de una habitación, no me molesto en hacer un viaje especial hasta allá.

—@SKITTLE624

---

sentaron dos perros—, se apresuró a contestar mi mujer.

—ROGER ANDERSEN, *Estados Unidos*

Mi abuelo fue tacaño hasta el final de su vida. En sus últimos momentos, rodeado de sus hijos, advirtió:

—Si gastan más de 500 dólares en un ataúd, le arrancaré la tapa de una patada.

—Papá —le dijo mi padre en tono tranquilizador—, por 500 dólares, un ataúd no tiene tapa".

—VALERIE PRANCEVIC, *Estados Unidos*

En una ocasión, mis nietos pequeños veían unas fotos mías de cuando estuve en el ejército. Entre ellas, había una en Tailandia en la que tenía una boa constrictor enrollada sobre los hombros. Esperaba que los niños se deleitaran con la serpiente y dijeran:

—Qué valiente eras.

En lugar de eso, mi nieto menor exclamó:

—¡Abuelo, antes tenías pelo!

—ROBERT UFFORD, *Estados Unidos*

Cierta vez, escuché a mi sobrina de 15 años discutir con una amiga suya. En determinado momento, le dijo: "¿Piensas que no puedo vivir sin ti? ¿Quién crees que eres, el cargador de mi teléfono?".

—@ERUM_SANGJI

Estaba buscando una balanza para ponerla en el baño, y encontré una que no solo calculaba el peso, sino la grasa corporal, la densidad ósea y el porcentaje de líquido en el cuerpo. Sin embargo, la descarté y opté por un modelo sin tanta tecnología. Como le comenté al vendedor:

—No necesito sentirme deprimida por cuatro cosas; con una es suficiente.

—SUSIE BATTAGLIA, *Estados Unidos*

Sabes que te estás haciendo viejo cuando ponen una sola vela en tu torta. Es como si te dijeran: "A ver si puedes apagarla".

JERRY SEINFELD, *comediante*

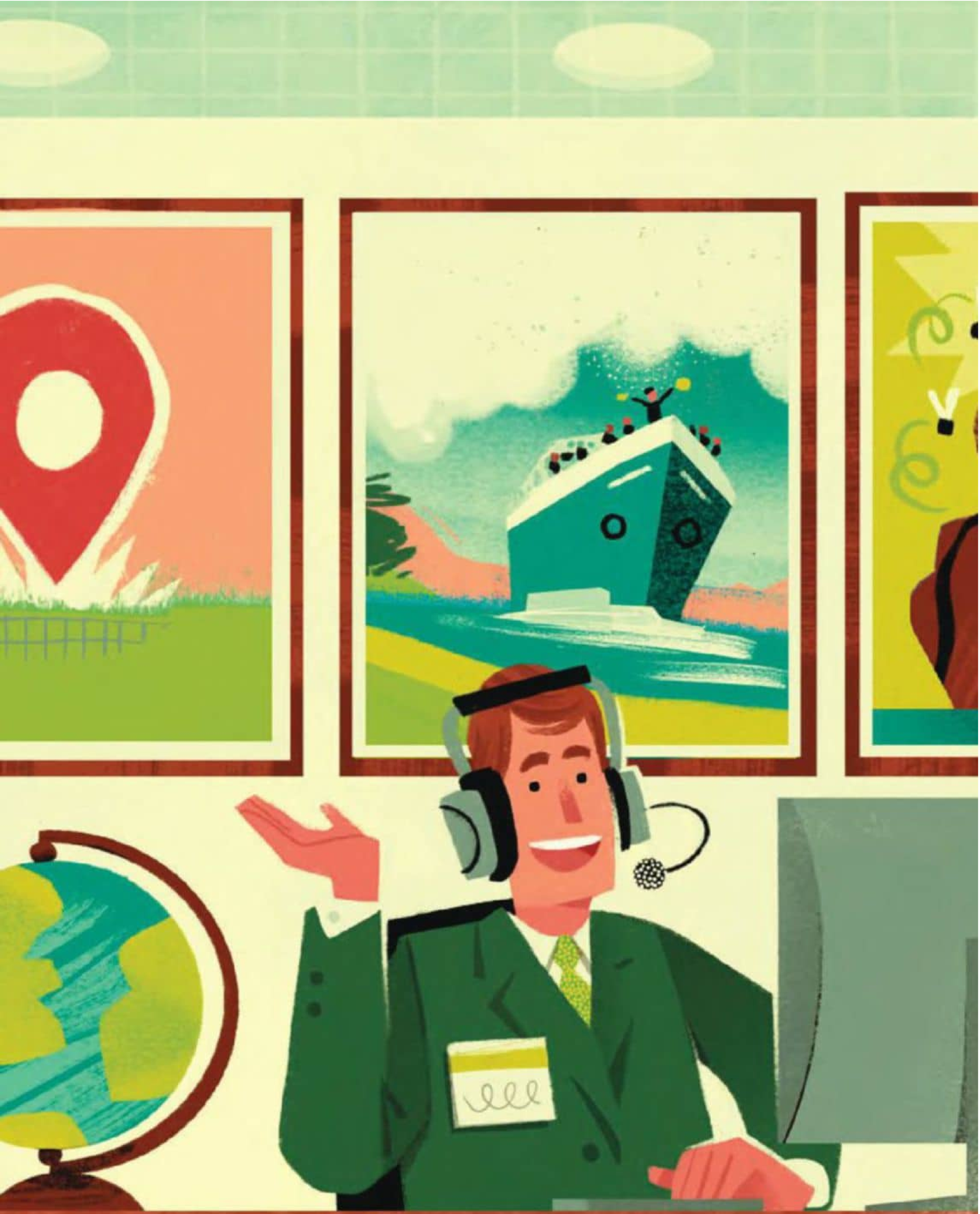
Trabajar desde casa mientras tus hijos están allí es como tratar de leer un libro en un concierto de Metallica.

—@MOM_NEEDSALIFE

Mi esposa y yo tardamos tres horas y media en ver una película de dos horas porque hacemos pausas constantemente para averiguar en qué otras películas participaron los actores.

—@DANREGAN_COMEDY

Revistas.PeruRadio.net.pe



Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Y qué tal organizar una *fiesta de divorcio en un destino turístico?*

Si ya ha estado en una boda en el extranjero, imagine cómo sería organizar una fiesta de divorcio en un destino exótico.

Joey Green

ILUSTRACIONES POR *Drew Bardana*

Revistas.PeruRadio.net.pe

ANTES DE SU boda en Sevilla, España, mi prima Sharon, que es estadounidense, encargó seis ramos *(bouquets)* para sus damas de honor; sin embargo, el florista local, al oír *"remos",* le entregó seis remos de madera atados con una cinta.

La mitad de los recuerdos de las bodas en destinos turísticos son un desastre. Fíjese en la boda en la Toscana, donde la futura novia contó en *Reddit* que se había ofrecido a ayudar a un familiar con dificultades a pagar el pasaje de avión. Fue un bonito gesto, pero, por desgracia, se corrió la voz y pronto una docena de familiares y sus acompañantes también esperaban que la pareja les pagara el viaje. Y ahí fue cuando los tortolitos decidieron fugarse.

Hoy en día, las celebraciones en destinos turísticos no se limitan a las bodas. Una encuesta reciente de la Asociación Americana de Automovilistas (AAA) reveló que el 76 por ciento de los estadounidenses que planean viajes en 2026 dicen que los basarán en hitos de la vida como graduaciones y aniversarios. Teniendo esto en cuenta, podría considerar estas celebraciones en destinos turísticos para algunas de las ocasiones de la vida que también merecen un viaje.

Fiesta de divorcio en un destino especial

Cuando Alison, de Memphis, Tennessee, formalizó su divorcio a los 40 años, sus amigas no le enviaron flores; en su lugar, le obsequiaron pasajes de avión de ida y vuelta a Miami. "Lo llamamos mi 'luna de soltera'", escribió en *Reddit*.

Las seis mujeres llegaron al hotel, donde el personal recibió a Alison con una banda que decía "¡Recién divorciada!". Brindaron con "Alimony-tinis" —juego de palabras entre *alimony* (pensión alimenticia que un cónyuge paga al otro tras el divorcio) y martinis (el cóctel)—. Sugiere que están brindando con el dinero del exmarido) y chupitos con el eslogan "Tómate un chupito, acabo de deshacer el nudo".

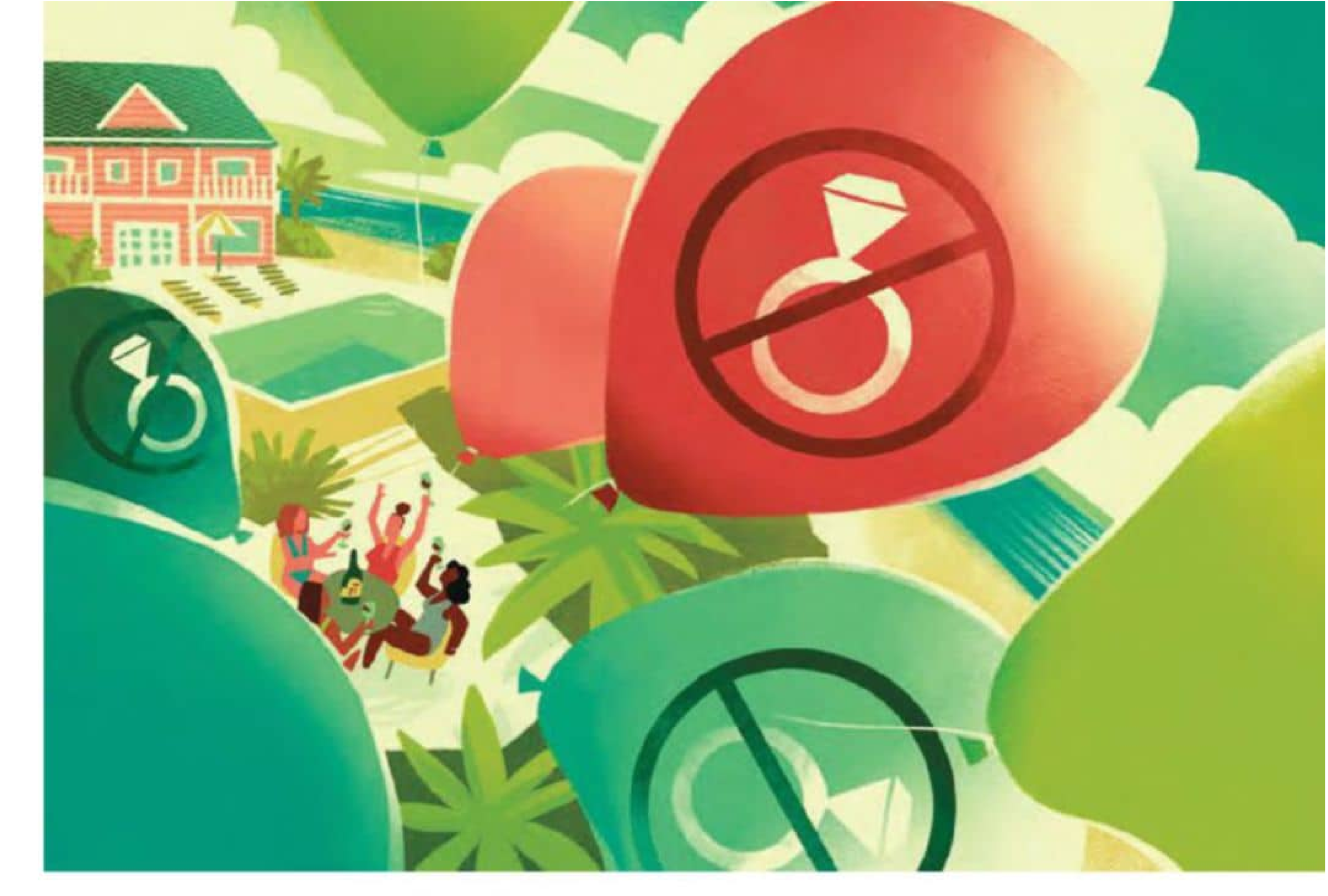
"Al principio me pareció una tontería, pero luego sentí que era un nuevo comienzo", dice Alison. "Sobre todo cuando el conserje me dio una magdalena con una bola y una cadena encima, y nos fuimos de fiesta hasta las dos de la madrugada".

Algunos hoteles anuncian "paquetes de fiesta de divorcio" con tratamientos de spa y listas de reproducción para rupturas que incluyen canciones como "I Will Survive", "Since U Been Gone" y "Truth Hurts".

"Celebrar una fiesta de divorcio puede que solo sirva como un acto ritual para reconocer el final de una etapa", explica la doctora Theresa DiDonato, psicóloga social de la Universidad Loyola de Maryland. "También podría reflejar una forma de abrazar una nueva identidad como persona soltera, separada de la ex".

Si busca detalles para la fiesta, Walmart vende globos con el lema "El fin de un error" y pancartas que dicen "Sí, lo hice, ya he terminado"; Etsy ofrece una vela etiquetada como "Huele a papeles

Revistas.PeruRadio.net.pe



de divorcio recién firmados"; y Amazon distribuye pegatinas con el mensaje "Adiós, Sr. Equivocado" y tatuajes temporales que dicen "Nunca me gustó".

Funerales en destinos turísticos

Para cumplir el último deseo de su padre, Andrea, de Tucson, Arizona, buscó formas de esparcir sus cenizas en Hawái, donde Hawaii Ash Scatterings ofrece viajes conmemorativos privados en forma de cruceros al atardecer; cuando el pequeño barco fletado se alejó de Oahu, un *kahu* ("ministro") hawaiano comenzó un canto suave mientras su asistente se llevó una caracola a los labios y sopló un largo y resonante sonido. Los familiares lanzaron collares de flores biodegradables y pétalos que flotaron suavemente sobre el agua, mientras el *kahu* soltaba mariposas monarca; después, una cena al atardecer en la cubierta puso el broche final a la velada.

"Se encargaron de todo, desde la comida y la bebida hasta contratar a alguien que toca el ukelele", recordó Andrea en Tripadvisor.

Por ejemplo, compañías de cruceros como Royal Caribbean ofrecen ahora discretamente entierros en el mar con ceremonias privadas en cubierta, siempre que aporte la documentación necesaria (certificado de defunción y certificado de cremación), el barco se encuentre al menos a 3 millas náuticas de la costa (según las normas de la Agencia de Protección Medioambiental [EPA]) y las cenizas reposen en una urna biodegradable que se arroja al mar. No se permite esparcir las cenizas literalmente, ya que a las demás personas a bordo no les hace gracia que las cenizas

Revistas.PeruRadio.net.pe

de un ser querido caigan en sus bebidas.

Doreen deVillalvilla, de Apopka (Florida), honró a su pareja de esta manera y le pareció que el proceso fue más sencillo de lo que esperaba; un oficial del barco condujo a su pequeño grupo a una cubierta inferior, donde arrojó la urna a la estela mientras la luz del sol brillaba sobre el agua. Dos días después de la travesía, publicó en Cruise Critic que había recibido un certificado con la longitud y latitud exactas del entierro en el mar: un emotivo recuerdo de una despedida serena.

No es la única. Casi 6 de cada 10 estadounidenses han asistido a un funeral en un entorno inusual, según la Asociación Americana de Directores Funerarios. Algunos eligen esparcir las cenizas de un ser querido en el Parque Nacional de Yosemite (se requiere permiso); otros se dirigen al cementerio en una procesión fúnebre de jazz por las calles de Nueva Orleans.

La antropóloga cultural Anita Hannig, autora de *The Day I Die* (El día que morí), dice que ve las despedidas en destinos especiales como "parte de una tendencia más amplia… de familias que transforman los ritos funerarios tradicionales en algo mucho más personalizado y diseñado individualmente para coincidir con el espíritu del difunto".

Lo cual nos lleva a esta despedida estelar. Celestis Memorial Spaceflights organiza lanzamientos de restos cremados en la Base de la Fuerza Espacial Vandenberg en California. Cuando la empresa lanzó las cenizas de James "Scotty" Doohan, de Star Trek, a la órbita, su viuda, Wende Doohan, describió la experiencia como sorprendentemente alegre: "Simplemente sabes que están en algún lugar gritando: "¡Yuju!"".

Luna de miel de amigos

Una luna de miel tropical se volvió incómoda rápidamente cuando una persona recién casada descubrió una sorpresa inesperada esperándola en el vestíbulo del resort: el mejor amigo de su pareja y su esposa. Como explicó en *Reddit*, su pareja los había invitado en secreto. La luna de miel se transformó rápidamente en un viaje en grupo: excursiones compartidas, cenas en grupo e "intimidad nula". Cuando la persona recién casada, enfadada, finalmente se enfrentó a su despistada

Revistas.PeruRadio.net.pe

pareja, esta se encogió de hombros y sugirió que podrían hacer un viaje privado "en otra ocasión".

La "luna de miel con amigos" —convertir una escapada romántica e irrepetible en un circo ambulante— se ha vuelto cada vez más común. Una encuesta realizada por Prezola, un servicio de listas de regalos de boda con sede en el Reino Unido, reveló que el 14 por ciento de las parejas comprometidas se plantean esta idea. Algunas personas recién casadas dejan de lado la luna de miel, antes considerada sagrada, porque ahora muchas parejas viven y viajan juntas antes de casarse y perciben esa experiencia compartida como una forma de prolongar la celebración de la boda en una larga fiesta de "felices para siempre".

Históricamente, "el verdadero propósito o objetivo de una luna de miel es que la pareja conecte y pase tiempo de calidad a solas", dice la experta en relaciones Terri Orbuch, doctora y autora de *"5 Simple Steps to Take Your Marriage from Good to Great"* (5 pasos sencillos para que su matrimonio pase de ser bueno a ser excelente). "La luna de miel es el momento de estrechar los lazos y recordarse mutuamente por qué se casaron en primer lugar". Sin embargo, se observa que muchas parejas posponen ese espacio íntimo para prolongar la fiesta con familiares y amigos, una decisión que, según la especialista, puede mermar el efecto de "reinicio relacional" que ofrece el viaje de novios. La propia Orbuch matiza: "Las parejas de hoy en día están orientadas a que la diversión de la celebración dure más tiempo. Después de dedicar tanto esfuerzo, tiempo y dinero a la boda, quieren que la celebración con todo el mundo siga adelante".

Por supuesto, invitar a amigos o familiares a una escapada de pareja tiende a escalar "para bien o para mal" hacia un "decididamente mal". Sin embargo, el atractivo persiste y, cuando la privacidad desaparece de la lista de invitados, la etiqueta "recién casados" ya no equivale a "no molestar".

Cumpleaños en el extranjero (que salió mal)

En TikTok, una persona joven llamada Lizzy compartió un vídeo del momento en que sorprendió a su madre con pasajes de avión a Bucarest por su cumpleaños, una idea que se le ocurrió al oír a su madre decir que quería ir allí.

Lizzy esperaba lágrimas de alegría; sin embargo, su madre solo parecía confundida, pues, según aclaró después, ella en realidad había dicho que quería "reservar un descanso", no unas vacaciones en el extranjero, de modo que, en lugar de un fin de semana tranquilo en casa, se encontró haciendo las maletas para Rumania.

En la práctica, sin embargo, el estrés de coordinar agendas, sumado al jetlag y a la exposición a nuevos patógenos, puede desatar un efecto dominó en su sistema inmunitario: se eleva el cortisol, cae la inmunidad y aparece el dolor de cabeza tensional.

Las celebraciones de cumpleaños en

Revistas.PeruRadio.net.pe

destinos turísticos suenan genial en teoría. Viaja a algún lugar fabuloso, brinda por otra vuelta al sol y publica fotos en las redes sociales para dar envidia a todos sus demás amigos. ¿Qué podría salir mal? (Aparte de todo.)

Según la *revista People,* los planes de cumpleaños de una persona anónima para cumplir 40 años le salieron por la culata después de pedir a sus amistades que la acompañaran a unas vacaciones de una semana en el Caribe que tenían un costo de más de 5.000 dólares por pareja; cuando el grupo se negó a hipotecarse por segunda vez para permitirse ese lujo, ella les hizo el vacío. Ahí queda eso de cumplir los 40 con elegancia.

Si lo invitan a una celebración que se sale de su presupuesto, la experta en finanzas personales Erin Lowry, autora de *Broke Millennial Talks Money,* sugiere: "Use la técnica del sándwich de cumplidos. Empiece con algo positivo, diga que no puede ir e incluya una razón, y termine con una alternativa. Podría ser algo así: "Me encantaría celebrarlo contigo, pero por desgracia, hacer un viaje solo no entra en mi presupuesto ahora mismo. ¡Quedemos para tomar algo o cenar cuando vuelvas y me cuentas todo sobre el viaje!"

Por supuesto, no todas las personas descubren la indirecta. La revista *People* informa que otra persona sugirió un viaje a Asia para su 23 cumpleaños, pero, cuando el grupo consideró el gasto excesivo, organizó una escapada más barata para el mismo fin de semana... sin invitar a la persona que había propuesto el plan original.

Catas de destino

Hoy en día, las personas amantes de la gastronomía se aventuran mucho más allá del valle de Napa para hacer rutas del vino, de Kentucky para peregrinaciones en busca de bourbon y de Portugal para catas de aceite de oliva.

"Picklesburgh es algo a lo que tienes que ir al menos una vez en la vida", comenta Lori, de Hanover, en Maryland, quien visitó el festival de varios días en Pittsburgh con tres amigos. El evento ofrece de todo: helado de encurtidos, cerveza de encurtidos, adornos navideños con temática de encurtidos, y un concurso de comer encurtidos. Lori y su grupo probaron margaritas de pepinillos, pepinillos fritos y dulce de pepinillos: una mezcla peculiar de sabores ácidos, salados y desconcertantes. Los asistentes también pueden montarse en un pepinillo mecánico que da saltos bajo un globo gigante con forma de pepinillo. Un crítico de YouTube describió Picklesburgh como "una experiencia que siempre recordaré con cariño".

"Lo que comemos y bebemos nos puede dar alegría", afirma Cheryl Stanley, profesora titular de la Escuela de Administración Hotelera Peter y Stephanie Nolan de la Universidad de Cornell. "Y viajar para ampliar nuestros conocimientos sobre un lugar, una comida o una bebida, o para conocer a un quesero o a un productor de sake, puede llevar esa alegría a otro nivel creando recuerdos imborrables".

En Waikiki, Hawái, el Spam Jam Festival celebra la carne enlatada favorita

Revistas.PeruRadio.net.pe

del estado con: tacos de Spam, sushi de Spam y *wontons* de Spam, y atrae a decenas de miles de fans. "Si buscas creatividad, aquí la tienes", comentó Tiffany, de Fairfax, en Virginia, en Yelp. "Soy una exploradora gastronómica, así que quería probar todas las propuestas únicas con Spam, y admito que la mayoría no me gustaron mucho", confiesa, aunque reconoce que el Spam Wellington "estaba bastante bueno".

Algunas degustaciones se inclinan hacia lo francamente atrevido. En Wiscasset, Maine, la cena anual "*Sustainable Supper with Edible Insects*" (Cena sostenible con insectos comestibles) en el Maine Tasting Center comienza con una hora de cócteles en la que se sirven bebidas como una margarita oaxaqueña con el borde decorado con gusanos de agave tostados y triturados. En lugar de aperitivos formales, las personas invitadas picotean saltamontes tostados y grillos asados. Una cena de cuatro platos incluye creaciones como albóndigas de gusanos de la harina con chile crujiente de escarabajo, y el evento concluye con obsequios de dulces a base de insectos, entre ellos piruletas de escorpión.

Una persona participante, Sam Chatto, de South Portland, Maine, comenta que las hormigas que salpicaban el pan de maíz "parecían semillas de amapola", aunque reconoce que el taco con escarabajos y gusanos de la harina le resultó "intimidante a la vista". "No había duda de que estabas comiendo bichos". ¿Y qué tal estaban? "Geniales", dice Chatto. "Puede que le dieran un toque crujiente, pero eso pasaba a un segundo plano".

Al fin y al cabo, no es solo una cuestión de sabor; es, sobre todo, una cuestión de lugar y de hasta dónde estés dispuesto a llegar.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

¡BIENVENIDOS A LOS PRIMEROS JUEGOS DE PADRES!

Desde carreras con bolsas de compra hasta competiciones de cambio de pañales, los juegos competitivos de este evento reunieron a 250 padres que demostraron sus habilidades y estrecharon lazos.

Sophia Solano

DEL **THE WASHINGTON POST**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Los papás que participan en el concurso de peluqueros de niñas tienen que impresionar a unas jueces muy exigentes: sus hijas.

DON ALLEY SE PREPARÓ durante décadas para este momento. Por fin llegó, 21 años después, en un estacionamiento de Maryland.

El evento: Desafío de las bolsas de la compra en un solo viaje.

El objetivo: llevar 15 bolsas de la compra y un pack de agua desde el baúl de una camioneta hasta el interior de la casa en un solo viaje.

Sus rivales: dos representantes de otros equipos formados por docenas de padres.

Alley, cuyos hijos tienen entre 3 y 21 años, es el tipo de papá que va a todos los entrenamientos deportivos de sus hijos y al que le encanta la competencia. La tediosa tarea de transportar las compras del auto a la cocina es una cuestión de orgullo personal. Así que cuando el resto de su equipo terminó de meter cajas de cereal, latas de porotos y botellas de jugo en bolsas de lona y de arrojarlas a la parte trasera del auto, él juntó todos los artículos que pudo y se dirigió hacia las puertas.

Debido a un error técnico, los equipos tuvieron que repetir sus intentos. Los compañeros de equipo de Alley dudaban de que pudiera repetir su primera actuación, que había terminado en una llegada deslizándose y una rodilla ensangrentada.

"Tengo cuatro hijos, ¿y creen que no tengo energía?", les dijo. "¡No tengo más que energía!"

Se trataba de la primera edición de los *Dad Games* (Juegos de Padres), una serie de competencias creada para celebrar las contribuciones de los padres y los modelos masculinos en el hogar. Alley fue uno de los 250 participantes que acudieron a una iglesia de Upper Marlboro, Maryland, el pasado agosto para luchar por el título de "Papá de Papás", una distinción que se obtenía al

FOTOS: ALEX KENT/FOR THE WASHINGTON POST; (APERTURA) CHRIS/STOCK.ADOBE.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

ganar pruebas como el Desafío de Cambio de Pañales y el Derby de *Home Runs* de Wiffle Ball. Contaban con el apoyo de sus parejas e hijos (quienes, con diminutas camisetas a rayas blancas y negras y cronómetros colgados al cuello, arbitraron muchas de las pruebas).

El evento también contó con premios, entre ellos una tarjeta de regalo de D.C. Improv por valor de 250 dólares para el ganador de la Batalla de Chistes de Papá, y una camiseta firmada por Stephen Curry para el ganador del Baloncesto de la Bandeja de Basura. Pero los organizadores esperaban que los juegos también significaran una lucha continua por la comunidad, el reconocimiento y la conexión entre los padres en una era de aislamiento y soledad.

"Tómense la competencia en serio", dijo el fundador de *Dad Games*, Joshua DuBois, durante su discurso de apertura. "¿A ustedes mismos? No tanto. Hoy no necesitamos que nadie le grite a un árbitro de 7 años".

Y con eso, comenzaron los juegos.

La idea de crear una prueba de paternidad al estilo olímpico surgió al final de la temporada de la NFL. El grupo de amigos de DuBois apartó la vista de la televisión en la barbería de Washington, D.C., donde habían visto los partidos de los domingos por la noche, y se dieron cuenta de que el fin del fútbol americano significaba el fin de sus reuniones semanales.

Comenzaron a discutir formas de mantenerse conectados. Mientras tanto, DuBois empezó a notar que su esposa formaba parte de más comunidades de crianza intencional que él: grupos de WhatsApp para mamás en las escuelas de sus hijos y comunidades de Instagram de padres que compartían consejos. ¿Por qué los padres a su alrededor no tenían un lugar donde reunirse y hablar sobre la crianza de los hijos?

"Fue un pequeño empujón de su parte, cuando me dijo: 'Bueno, si eso no existe, créalo'", dice DuBois.

La idea de *Dad Games* surgió a través de conversaciones con los hermanos de fraternidad de DuBois y grupos de oración. La iniciativa es ahora una organización sin fines de lucro registrada en Maryland. Pero no era la primera incursión de DuBois en el ámbito de los programas para padres. Durante los mandatos del presidente Barack Obama, DuBois dirigió la Oficina de Asociaciones Religiosas y Vecinales en la Casa Blanca, donde ayudó al presidente a poner en marcha iniciativas para padres, como giras educativas nacionales, programas de mentoría y la organización sin fines de lucro *My Brother's Keeper*. DuBois dijo que ha descubierto su pasión por trabajar en el ámbito de la salud mental masculina.

"Los hombres tienden a aislarse voluntariamente y asumen que nadie quiere escuchar sus problemas —dice—. Sienten que tienen que navegar solos por esta cosa llamada vida".

DuBois tiene la intención de llevar estos juegos de gira: él y los voluntarios de la organización ya han llevado los Dad Games a Atlanta, y esperan orga-

Revistas.PeruRadio.net.pe

nizarlos en Nashville, Los Ángeles y otras ciudades de los Estados Unidos, así como celebrar un campeonato nacional de los *Dad Games*.

"Cuando uno se equivoca en algo, uno se pregunta si es el único que se equivocó", dice sobre la paternidad. "Cuando se siente la alegría de hacer algo bien, quiere a alguien con quien celebrarlo. O, bueno, "mi hijo acaba de fallar tres veces seguidas en el T-ball", y es difícil fallar en el T-ball, así que están realmente desanimados. Ese es el tipo de conversaciones que uno quiere tener con otros papás".

Tras la conclusión de muchas rondas ruidosas de *Trash Can Basketball*, un juego que involucra papel arrugado, papeleras y un reloj que marca el tiempo, los hombres pasaron a la Batalla de Chistes de Papás. Subieron las escaleras hasta un escenario, agarraron el micrófono con el descaro de cualquier comediante de stand-up y soltaron una ráfaga de chistes:

"¿Te enteraste del restaurante que abrieron en la luna? La comida era excelente, pero no tenía ambiente".

"¿Cómo satisface un hombre a su esposa en la cama?"

En ese momento, DuBois intervino con todo el entusiasmo de un papá que atrapa una taza tambaleante, cubrió el micrófono con una mano y le preguntó al competidor adónde iba a parar ese chiste (al fin y al cabo, se trataba de un evento para toda la familia). Consultaron entre ellos. Finalmente, el público escuchó el remate: "Durmiendo en el sofá".

Nana Fredua Agyeman, un padre de dos niños de Nueva Jersey que visitaba a su familia, no tenía pensado participar en esta competencia. Pero su hijo de 12 años le rogó que lo hiciera.

"Lo hago por mis hijos", dijo desde el escenario antes de contar un chiste sobre el queso para nachos. "Los empujo fuera de su zona de confort y ellos me empujan fuera de la mía".

Todos los hijos de los participantes parecían gritar al unísono cuando comenzó el Desafío del Cambio de Pañales. Con una docena de papás, montones de pañales y pilas de mamelucos, el objetivo era ser el primero en cambiar y vestir a un muñeco de plástico. En medio de los gritos de los niños (humanos), muchos de los papás se animaban unos a otros.

"A veces uno puede perderse a sí mismo o no sentirse apreciado", dice Terry Mundell, padre de dos hijos de Lanham, Maryland. Pero para él, este evento se sintió como "llenar las copas de los demás en este momento y mostrar aprecio mutuo".

Mientras tanto, en la Batalla de Chefs de Slime, la hija de 7 años de DuBois, Adelaide, metió los dedos en docenas de frascos llenos de una sustancia espesa y brillante. "No es pegajosa, pero no es perfecta", declaró desde la mesa de los jueces. "No es elástica, pero tiene mucha creatividad".

Al otro lado de la sala, los papás competían en un enfrentamiento de peinados para hijas, con la tarea de preparar el cabello de los maniquíes

Revistas.PeruRadio.net.pe

La competencia ayuda a financiar terapia gratuita para los padres.

FOTOS: ALEX KENT/FOR THE WASHINGTON POST; (BANDERINES) SHOWCAKE/STOCK.ADOBE.COM

para "un día en la escuela". Mientras los jueces se acercaban, un papá terminó de retorcer los mechones de su muñeca y de quitar los mechones sueltos del cepillo que había usado antes de que pudieran verlos.

Hacia el final del evento de cinco horas, los organizadores se dieron cuenta de que el sistema de puntos que habían ideado para determinar un campeón no tomaba en cuenta a los competidores que tuvieron que irse a mitad de camino por prácticas deportivas y fiestas de cumpleaños. Ese día no se coronó a ningún "Papá de Papás".

Pero a los papás no pareció importarles. De vuelta en el campo de batalla —entre rondas del Desafío de la Compra de Un Solo Viaje— los hombres charlaban, reían y hablaban de sus hijos, equipos deportivos y pasatiempos. Uno se quitó la gorra de béisbol y se la puso a su hijo, que caminaba con paso torpe, protegiendo sus grandes ojos redondos del sol. Otro levantó a su hija en alto y giró en un amplio círculo. Ella se rió mientras el tul amarillo de su vestido flotaba a su alrededor.

"Es genial ver a los padres aquí interactuando, y tener a nuestros hijos aquí, viéndonos hacer cosas juntos", dice Rodney Anderson Jr.

Unos minutos antes, había recibido una lluvia de palmadas en la espalda y apretones de manos cuando ganó el desafío, junto con el premio de tarjetas de regalo de la tienda de comestibles, para su equipo. Mientras Anderson hablaba, su pequeña se colgaba de su pantorrilla. "Todo es positividad, ¿verdad? Realmente se trata de ser ese modelo a seguir".

THE WASHINGTON POST (14 DE AGOSTO DE 2025), COPYRIGHT © 2025 BY THE WASHINGTON POST.

Revistas.PeruRadio.net.pe

La mujer que cayó del cielo

CUANDO DEBBI SHURSON SALTÓ, SU PARACAÍDAS SE ABRIÓ PREMATURAMENTE, ENVOLVIÉNDOLA COMO UN SUDARIO. EN CAÍDA LIBRE HACIA SU ESPOSO, QUE SE ENCONTRABA EN TIERRA, A 200 KM/H, FINALMENTE DESPLEGÓ SU PARACAÍDAS DE RESERVA... ¡PERO YA ERA DEMASIADO TARDE!

Gary Hanauer

Revistas.PeruRadio.net.pe

GENERIERT MIT KI-TECHNOLOGIE/ADOBE FIREFLY

Revistas.PeruRadio.net.pe

Para Debbi Shurson, de 30 años, y su amiga Jane Peltier, de 28, el salto había comenzado como una broma. Las dos deportistas de fin de semana se encontraban entre la temporada de esquí de nieve y la de esquí acuático. Así que Jane había sugerido hacer paracaidismo. Ahora, ahí estaban: a 850 metros sobre un pastizal embarrado cerca del aeropuerto de Antioch, justo al este de San Francisco.

Asomándose por la puerta abierta del Cessna 206 blanco, Debbi podía ver un círculo de aterrizaje de 10 metros abajo. No parecía más grande que una moneda pequeña. Sintió un nudo en la garganta.

Debbi, Jane y Randy, el esposo de Debbi, estaban agachados en la pequeña avioneta, listos para saltar. Con ellos estaba Ric Dasio, a quien habían conocido en una clase de paracaidismo el fin de semana anterior. Todos saltaban en paracaídas por primera vez, a excepción de Debbi, que ya lo había hecho una vez.

Mientras el Cessna sobrevolaba el círculo de salto aquella mañana del 24 de abril de 1982, Debbi intentó romper el hielo. "Si me pasara algo —le susurró a Jane, dándole un codazo en broma—, ¿quieres a Charlie?". Se trataba del *golden retriever* de Debbi, y Jane sabía lo mucho que su amiga quería a ese perro.

El rostro de Jane se ensombreció. *¡Este salto fue idea mía!* pensó. *Si pasara algo...* Un escalofrío le recorrió el cuerpo.

"¡Oye! —dijo Debbi—. ¡Solo estaba bromeando!".

"¿Listos?", gritó el instructor de salto Keith Carter. Los cuatro alumnos asintieron con la cabeza. Estaban enganchados a una línea estática y sus paracaídas se abrirían automáticamente. Cuando Randy pasó junto a Debbi, ella le apretó la mano a modo de despedida. Carter le dio una palmada en el hombro. Esa era la señal.

Randy le gritó a Debbi: "Nos vemos abajo". Ella vio cómo se abría su paracaídas. Treinta segundos después, aterrizó justo en el blanco. *Parece fácil,* pensó Debbi.

El siguiente fue Dasio. Y luego Debbi. Apretó la mano de Jane y se subió a la puerta abierta. A la señal de Carter, sus dedos buscaron instintivamente la cuerda de apertura del paracaídas de reserva. *Cuidado*, se dijo a sí misma. *No la tires a menos que lo necesites.* Luego cerró los ojos y saltó.

Inmediatamente, Debbi sintió que algo andaba mal. *¡Estoy atrapada!*, se dio cuenta. Al mirar hacia atrás por encima del hombro, vio que su paracaídas principal había comenzado a abrirse, enredándose en la puerta. Debbi giró y rebotó contra el ala del avión. Entonces el paracaídas se desprendió de la puerta, envolviéndose alrededor de su traje de salto. Ahora caía en picada por el aire, con el cuerpo azotado por el aire que se arremolinaba a su alrededor y le quitaba el aliento. *Mantén la calma,* se dijo a sí misma, bus-

Revistas.PeruRadio.net.pe

cando a tientas la cuerda de su paracaídas de reserva.

"¡Debbi! —gritó Jane desde el avión—. ¡Dios mío!".

Carter le gritó al piloto: "¡Bájanos!".

Muy por debajo del Cessna ahora, Debbi luchaba por mantener la calma. *¡Doscientos kilómetros por hora!* Esa era la velocidad a la que, según su instructor, caía un cuerpo en caída libre. Sus dedos arañaban frenéticamente los pliegues de nailon que la envolvían, pero parecían pegados a su cuerpo. Se sentía como una momia en un sudario. *¡Tengo que encontrar la cuerda de reserva! Oh, Dios mío, por favor, ¿dónde está?*

EN TIERRA, RANDY ESTABA moviendo su paracaídas cuando un hombre apareció a su lado, señalando hacia el cielo y gritando. "¡Alguien está en problemas!". Randy miró hacia arriba y vio una figura dirigiéndose directamente hacia la tierra. "¡Es Debbi!", gritó. Todo su cuerpo se heló.

Observó una cinta de nailon que se elevaba desde su figura en caída libre. Demasiado tarde, pensó angustiado. No había tiempo para que el paracaídas de reserva se abriera por completo.

Randy se quedó paralizado al ver el cuerpo de Debbi estrellarse, con los pies por delante, contra una loma cubierta de hierba a unos cuatrocientos metros de distancia. Rebotó como una muñeca de trapo, rodando por una suave pendiente.

Randy corrió hacia Debbi. Ante su vista interior desfilaban imágenes de su vida juntos: la escuela en San Carlos. Debbi, una entusiasta integrante del equipo de natación artística. Alta, atlética, siempre alegre, llena de energía. Ella y él en la Universidad Estatal de California, en Chico. Su boda. Randy formándose como bombero. Debbi, recién graduada como diseñadora de interiores, enamorada de su profesión, enamorada de la vida.

Mientras se abría paso entre la multitud que la rodeaba, Randy sabía que era casi imposible que alguien sobreviviera a una caída como la de Debbi. "Déjenme pasar", suplicó Randy. "Es mi esposa". Un hombre se inclinaba sobre Debbi, quitándole tierra y hierba de la boca y la garganta. Su paracaídas principal yacía a su lado. Al parecer, se había desenredado lo suficiente como para permitirle alcanzar la cuerda de apertura del paracaídas de reserva justo antes de golpear el suelo.

Momentos después, llegó una ambulancia y se llevó a Debbi, que estaba en estado de coma, al Delta Memorial Hospital en Antioch. Las radiografías mostraron que casi todos los huesos de su cuerpo estaban rotos. Solo sus brazos y manos se habían salvado. También tenía los pulmones colapsados, el bazo y un riñón desgarrados, y lesiones en la cabeza. Para estabilizar su respiración, un cirujano le hizo un orificio en la tráquea e insertó un pequeño dispositivo respiratorio. A pesar de los esfuerzos desesperados de los médicos, sus signos vitales seguían debilitándose.

Revistas.PeruRadio.net.pe

"LO ÚNICO QUE PUEDE SALVAR A DEBBI", le dijo un médico a Randy, "es un neurocirujano. El John Muir Memorial Hospital está a solo veinte minutos, pero el viaje podría matarla".

"Tendremos que arriesgarnos", dijo Randy.

Esa noche, en el Muir, esperaba a Debbi un equipo de médicos encabezado por el neurocirujano Paul Chodroff. Después de examinar a Debbi, el doctor Chodroff le dijo en voz baja a Randy: "Diría que su esposa tiene muy pocas posibilidades de sobrevivir".

Cuando Chodroff escuchó los detalles del accidente, sacudió la cabeza, maravillado de que Debbi aún estuviera viva. Solo 22 de las 801 personas que se han tirado del puente Golden Gate de San Francisco sobrevivieron a la caída de 67 metros. Sin embargo, Debbi había caído casi 13 veces esa distancia, y había aterrizado en el suelo.

"Obviamente, su juventud y su buena condición física ayudaron a salvarla", le dijo Chodroff a Randy, "junto con el suelo blando y embarrado. Aun así, es un milagro que esté viva. Haremos todo lo que podamos, pero no esperes otro milagro".

Contra todo pronóstico, Debbi logró pasar la noche. A la mañana siguiente, seguía en coma. Pero aún respiraba.

A medida que pasaban los días, el estado de Debbi se deterioró. En lugar de sanar, el agujero en su tráquea se hizo más grande. En dos semanas, su peso bajó de 58 a 36 kilos. Chodroff ordenó un nuevo plan intravenoso para aumentar su ingesta nutricional diaria de 1.500 a 4.000 calorías. "Todo lo que podemos hacer ahora es esperar", le dijo a Randy, "y esperar que Debbi luche con fuerza".

"Debbi no es de las que se rinden", dijo Randy. "Pero, ¿cómo puede luchar mientras está en coma?"

"Los comas son cosas extrañas", dijo Chodroff. "Ella no ve nada, pero siempre existe la posibilidad de que pueda estar escuchando algo".

DE ALGUNA MANERA, Randy se dio cuenta de que tenían que hacer que Debbi formara parte de su propio proceso de curación. Con la ayuda de su familia y amigos, Randy se aseguró de que el mundo oscuro de Debbi se llenara de los sonidos y pensamientos de quienes la amaban.

Al día siguiente de que comenzara el nuevo plan de alimentación, la madre de Debbi, Doris McCahon, entró en la habitación de su hija y dejó un montón de cartas en la mesita de noche.

"Quiero que sepas que se están rezando oraciones por ti en todo el mundo. ¿Me oyes, Debbi?". Luego, una por una, Doris comenzó a leer las cartas de familiares y amigos.

Los visitantes entraban y salían de la habitación de Debbi, ofreciéndole ánimos constantes. A última hora del tercer día, el nutricionista del personal entró en la sala de espera con una gran sonrisa en el rostro. "¡Su tráquea se está curando!", les dijo a Randy y Doris. Durante los días siguientes, el peso de

Revistas.PeruRadio.net.pe

Incluso en coma, Debbi reacciona al escuchar una grabación de los ladridos de su perro.

FOTO: GETTY IMAGES/WESTEND61

Debbi fue aumentando poco a poco. Comenzó a abrir los ojos, pero aún parecía ajena al mundo exterior. "Debbi", susurró Randy, "todos te estamos apoyando. Pero tienes que ayudarnos. ¡Tienes que intentarlo!".

Para pasar más tiempo con Debbi, Randy se tomó una licencia de seis semanas y media del cuerpo de bomberos. De vez en cuando obtenía permiso especial para dormir en el hospital.

Jo Anne Thompson, una vecina, apareció un día con un reproductor de casetes. "Debbi", le dijo, "espero que puedas oír esto. Grabé a doce de nuestros vecinos, que te extrañan mucho, Debbi..."

Algunas personas leyeron poesía. Los niños cantaban. Un vecino bromeó sobre que el césped de los Shurson estaba demasiado largo. A la media hora de la grabación, Jo Anne detuvo la cinta y le dijo a Debbi que escuchara con atención los siguientes sonidos: *Guau. Guau. Guau.*

En lo más profundo de su coma, Debbi se movió. Había oído algo. Palabras, luego ladridos. *¿Charlie? Te oigo, Charlie. ¿Dónde estás?*

"Debbi", le dijo Randy, "Charlie te extraña mucho. Se ve triste. Quiere que regreses a casa. Y yo también. Te quiero mucho".

A través de la oscuridad, Debbi reconoció la voz. *¡Randy! Yo también te quiero.* Intentó hablar, pero las conexiones se interrumpieron.

CADA DÍA CONTINUABA la procesión de familiares y amigos. Jane Peltier manejaba casi todos los días 80 kilómetros desde su casa en San Mateo para animar a su amiga.

El 13 de junio, siete semanas después del accidente, Debbi observaba a una enfermera ordenar la habitación. Randy miraba por la ventana. De repente, Debbi exclamó: "¡Oh!".

Randy se dio la vuelta, mirando a su esposa: "¡Has hablado!".

Una enfermera fue a buscar a Chodroff. Juntos, se apresuraron a la habi-

Revistas.PeruRadio.net.pe

tación de Debbi. Debbi se volvió hacia el médico, con una sonrisa iluminándole el rostro. "¡Hola, Dr. Turkey!", exclamó. (El saludo favorito de Chodroff para Debbi había sido: "Hola, turkey").

Chodroff sonrió. "¡Hola a ti también!". Las lágrimas resbalaban por las mejillas de Randy. Incluso Chodroff se sintió embargado por la emoción.

Debbi había estado en coma durante 51 días. Pero ahora que estaba consciente, su lucha no había terminado. "El resto depende de ti", le dijo a Chodroff. "La verdadera clave es cuánto te esfuerces".

Tras recibir el alta hospitalaria el 23 de julio, Debbi ingresó en un centro de rehabilitación no muy lejos de su casa. Podía alimentarse sola, manejar su silla de ruedas y mantener una conversación entrecortada. Pero veía doble y su coordinación muscular era limitada. Peor aún, a menudo olvidaba algo un minuto después de haberlo oído. Muchas veces, media hora después de que Randy se fuera, Debbi pensaba que llevaba días fuera.

En octubre, le quitaron el yeso de la pierna rota a Debbi y lo reemplazaron con una férula de plástico. En menos de una hora, Debbi ya estaba haciendo ejercicios en las barras paralelas de un área de tratamiento, balanceando la pierna y esforzándose al máximo.

"Está bien", dijo la fisioterapeuta Kathy Duffy. "Tomemos un descanso".

"No, déjame seguir... un poco más", jadeó Debbi, balanceando las piernas en un amplio arco.

"Solo unos... minutos más".

Poco a poco, Debbi recuperó el uso de sus brazos y el uso parcial de sus piernas. Su visión también mejoró. Una y otra vez le preguntaba a Kathy: "¿Cuándo puedo irme a casa?".

"Estás progresando rápidamente", era la respuesta habitual de Kathy. "Digamos que estarás en casa para Navidad".

El 27 de octubre de 1982, seis meses después del accidente de Debbi, Randy la llevó a casa. Tomó a su esposa del brazo para ayudarla a subir la acera. "No", dijo Debbi. "Quiero hacerlo... yo sola". Maniobrando un andador de aluminio delante de ella, Debbi se movió lentamente hacia la puerta principal. Charlie salió corriendo a recibirla.

Entre las sesiones diarias de terapia y las tareas del hogar, Debbi volvió a trabajar a tiempo parcial en el taller de cortinas de su empresa. Hoy en día, todavía tiene episodios de dolor, su tobillo derecho está rígido y su habla y memoria —aunque han mejorado mucho— no son lo que eran. Pero está en camino de recuperarse.

Durante varios meses, Debbi incluso hizo trabajo voluntario para el Club Westwind 4-H en Los Altos Hills, paseando caballos que llevan a niños discapacitados. Aunque el cansancio y el dolor en las piernas la han obligado a dejarlo por ahora, Debbi está tomando una nueva medicación y espera volver a la actividad esta primavera. "Nos entendemos muy bien entre nosotros, esos niños y yo", dice sonriendo. "Estamos librando el mismo tipo de batalla".

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSAS DE CHICOS

“Me gustaría donar mi cuerpo a la comedia”.

Un día mi hijo de 7 años me preguntó si podía conseguirle algo para que pudiera enviar una carta a la antigua usanza. ¿Papel? ¿Un sobre? ¿Un sello? No, quería su propia dirección de correo electrónico.

—@MOMMAJESSIEC

Cierta vez, mi hija de cinco años se acercó a mí y dijo en tono de queja:

—Ya no me quedan los zapatos.

—Bueno, creciste, eso no es mi culpa —repuse.

—Sí es —insistió la pequeña—, tú me diste de comer.

—@XPLODINGUNICORN

En una ocasión, recogí a mis hijos de la escuela y me detuve para cargar combustible, así que les pedí que bajaran del auto para que aprendieran a hacerlo. Una vez concluida la acción, mi hijo de 11 años dijo:

—Gracias por la lección, papá, pero nunca manejaré un auto a combustible.

Mi hijo de 13 años añadió:

—Esto es como la vez que nos mostraste cómo funciona un teléfono público.

—@ALANADIMARIO

Sabes que será un largo viaje cuando tus hijos empiezan a preguntar “¿Ya llegamos?” mientras se alistan para partir.

—@DADDINGAROUND

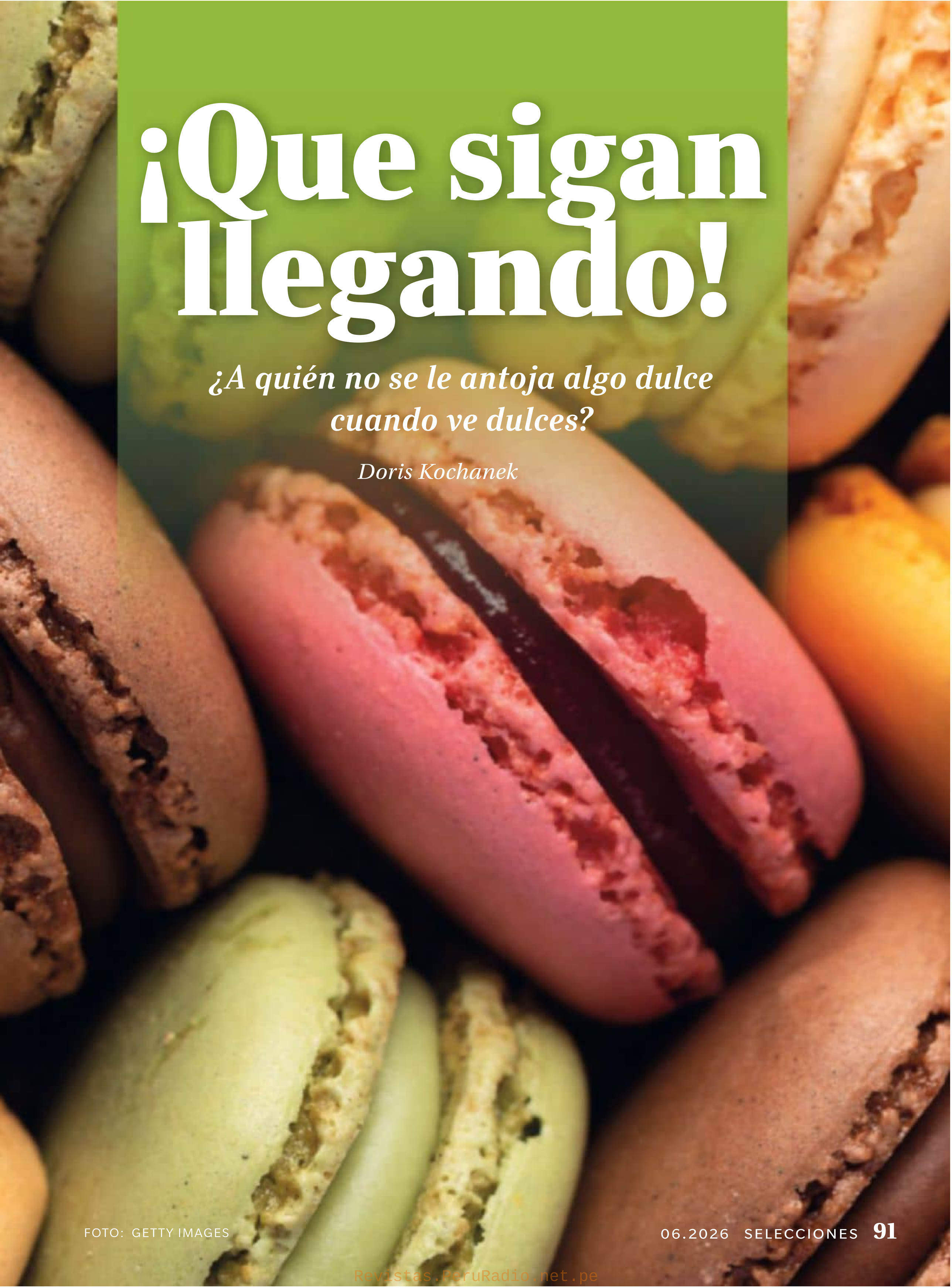
Le pedí a mi hija de 11 años que me ayudara a crear un mail automatizado para indicar que estaría de vacaciones. Ella sugirió lo siguiente: “Estoy de vacaciones, por lo que se eliminará tu mail”.

ILUSTRACIÓN: KEN KRIMSTEIN

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Sumergirse a varios metros de profundidad, con una temperatura del agua de entre 32 y 34 grados? Los deportistas no tienen por qué viajar a regiones tropicales para ello. Con el macaron, la imaginación (casi) no tiene límites. Esta galleta doble, elaborada con claras de huevo batidas a punto de nieve, azúcar y almendras molidas, se puede colorear a gusto con colorante alimentario. A menudo se elige un tono que combine con el relleno de crema.

Revistas.PeruRadio.net.pe



¡Que sigan llegando!

¿A quién no se le antoja algo dulce cuando ve dulces?

Doris Kochanek

FOTO: GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

En probable que la gente ya comiera dulces en paleta incluso en la antigüedad. Al fin y al cabo así los dedos se mantienen limpios mientras se disfrutan los dulces pegajosos. Los chupetines comenzaron su marcha triunfal por todo el mundo en el siglo XX, cuando se hizo posible fabricarlos industrialmente.

Hoy en día, los *marshmallows* ya no contienen malvavisco: este dulce, que es particularmente popular en los Estados Unidos, recibe su nombre del término inglés para *Althaea officinalis,* la planta que solía darle su dulzura. Sin embargo, el azúcar industrial y el jarabe de maíz han sido durante mucho tiempo los principales ingredientes responsables de esta dulzura.

Revistas.LeruRadio.net.pe

Los amantes del chocolate han tenido que rascarse más el bolsillo últimamente. Esto se debe a que su golosina favorita se ha encarecido considerablemente en muchos lugares. Un factor es el precio de los granos de cacao, que subió en 2025 tras unas malas cosechas. Por cierto, estos también se encuentran en el chocolate blanco, pero en forma de manteca de cacao, la grasa de los granos.

Muchos productos de confitería populares hoy en día en Japón están disponibles en cualquier momento. Ya no tienen nada en común con los dulces tradicionales llamados *wagashi*. Estos se elaboran principalmente con ingredientes de origen vegetal y están estrechamente vinculados al cambio de las estaciones.

FOTOS (EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, EMPEZANDO POR LA PARTE SUPERIOR IZQUIERDA): GETTY IMAGES; PJRSTUDIO / ALAMY STOCK PHOTO; CLEMENT CAZOTTES / ALAMY STOCK PHOTO; ANDRIY BLOKHIN / ALAMY STOCK PHOTO; (PEQUEÑO) MAXAL TAMOR / ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

El algodón de azúcar es casi irresistible para los niños, lo que probablemente tenga algo que ver con el espectacular tamaño de las porciones que suelen recibir en los puestos de dulces. Un pequeño consuelo para los padres: la porción promedio contiene menos azúcar que una lata de Coca-Cola.

Revistas.PeruRadio.net.pe

A algunos les encanta, a otros les repugna: el regaliz. La glicirricina y el cloruro de amonio son los responsables de su sabor característico. Ambas sustancias se encuentran en la raíz de regaliz, de la que se elabora este producto. ¡La glicirricina sabe unas 50 veces más dulce que el azúcar de caña! El cloruro de amonio es conocido por muchos como sal amoníaca. El regaliz también se utiliza como planta medicinal para dolencias respiratorias y gastrointestinales. Los adultos no deben consumir más de 25 a 50 gramos de regaliz al día. En dosis más altas, los ingredientes pueden causar náuseas, entre otras cosas.

En 2022, el osito de goma celebró su centenario. Fue inventado por Hans Riegel, un pastelero de formación que fundó su propia empresa en 1920 con el nombre de HARIBO, acrónimo de Hans Riegel Bonn. Los comienzos fueron modestos: Riegel empezó a producir dulces en el lavadero de su patio trasero, con su esposa Gertrud como primera empleada. Esto se convirtió en una empresa que, según la propia empresa, es hoy líder mundial en el mercado de gomitas de frutas y regaliz.

FOTOS (EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, EMPEZANDO POR LA IZQUIERDA): ZOONAR GMBH / ALAMY STOCK PHOTO; BJORN WYLEZICH / ALAMY STOCK PHOTO; HARIBO (X2)

Revistas.PeruRadio.net.pe

EN DEFENSA DE LAS AVISPAS

Pican. Arruinan los pícnics. Pero, sinceramente, no son tan malas.

Arno Kopecky

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

ESTO PARECE UNA cruel ironía: en pleno apocalipsis de los insectos, mientras están despareciendo mariposas, abejas y un sinfín de bichos, las avispas, en su mayoría, siguen tan campantes. De hecho, prosperan como nunca. Varios estudios recientes sugieren que este insecto amante del calor está ampliando su presencia en todo el mundo. De todas las criaturas posibles, son ellas precisamente las que han ganado la lotería climática.

Entre quienes se angustian por este fenómeno está mi hija. Le encanta la naturaleza tanto como cabe esperar de una niña de nueve años, aunque con las excepciones habituales: tiburones, arañas, serpientes. Pero las avispas son lo peor; son las únicas que le han hecho daño de verdad. Conviene aclarar que, cuando digo "avispas", me refiero a las que pican a los humanos, las que también llamamos "chaquetas amarillas" y "avispones". Ambos nombres abarcan en realidad varias especies de aspecto similar, pero, en conjunto, esos demonios aguijoneadores que invaden nuestros pícnics representan un porcentaje ínfimo de las miles de especies de avispas que existen en el mundo, cuya gran mayoría no pican a las personas. Muchas ni siquiera pueden hacerlo. Algunas son tan diminutas que pasan desapercibidas; la longitud corporal de una "avispa de las hadas", el insecto más pequeño conocido, es de una décima de milímetro, aproximadamente el grosor de un cabello humano.

Las de tipo "chaqueta amarilla" —la imagen que nos viene a la cabeza al oír la palabra "avispa"— pueden hacernos daño de vez en cuando, pero podría ser mucho peor. Si quiere saber lo que es una auténtica pesadilla, busque información sobre las avispas parásitas. Son las que depositan sus huevos dentro de orugas vivas y otros seres. Cuando los huevos eclosionan, las diminutas larvas devoran a su huésped vivo desde dentro hacia fuera. Este descubrimiento perturbó tanto a Charles Darwin que llegó a cuestionar su fe en Dios; también inspiró la famosa escena de "Alien saliendo del pecho".

No he intentado consolar a mi hija con esta información. Aún está traumatizada por la doble picadura que sufrió en la punta del dedo índice hace tres años. Un paseo canadiense ritual: caminábamos por un estrecho camino lleno de arbustos de bayas y árboles frutales bajo un sol abrasador de agosto. Todo iba de maravilla hasta que tomó la frambuesa equivocada.

Cuando desaparecieron las lágrimas, di por hecho que, con el tiempo, también desaparecería el miedo. Ocurrió justo lo contrario. Durante tres veranos, su temor a las avispas no ha hecho más que crecer. Se estremece al ver una. Si aparecen dos o más, se desata el caos. Sale corriendo, grita si intentamos detenerla, y ahí se acaba la fiesta.

TOMADO DE: *THE WALRUS* (4 DE SEPTIEMRBRE DE 2025); © ARNO KOPECKY

Revistas.PeruRadio.net.pe

El verano pasado le compré una de esas raquetas eléctricas para un campamento; se convirtió en una auténtica exterminadora. Aquello pareció marcar un punto de inflexión, y durante una temporada me sentí orgulloso de ambos: de ella, por enfrentarse al enemigo, y de mí, por proporcionarle el arma. Misión cumplida, pensé con autosuficiencia.

Pues no. Este verano fuimos a un pícnic en la playa —desarmados—. Cuando aparecieron las chaquetas amarillas, mi hija entró en pánico y salió corriendo. Nos fuimos a casa antes de tiempo, intentando lidiar con una mezcla de emociones: preocupación paterna, compasión, irritación. No quiero que mi hija sufra; no quiero que mis planes se arruinen por fobias irracionales; me desagrada mi reacción mezquina; me frustra no poder ayudarla a superar su miedo.

Cuando uno se enfrenta al sufrimiento, se aprende. Nuestros miedos, nuestros enemigos, aquello que nos provoca ansiedad... de todo podemos sacar una enseñanza. Y no se trata solo de mi hija y de mí. Todo el mundo odia a las avispas.

Todo el mundo, salvo los entomólogos. Fue Katie Marshall, entomóloga y profesora asociada en la Universidad de Columbia Británica, quien me ayudó a ver el mundo a través de los ojos de una avispa. Una mañana, poco después del último ataque de pánico de mi hija, le escribí para contarle la situación. Ya había oído historias similares y me sugirió que la llamara.

"Esa capacidad de picar es, en realidad, un mecanismo de defensa en este mundo cruel", me explicó Marshall. "Imagina que hay un gigante cien veces

Las avispas adultas se alimentan sobre todo de líquidos, de ahí su gusto por la miel, la fruta y el vino. Los trozos de carne y pescado que buscan son para sus larvas.

FOTO; GETTY IMAGES/500PX/PIERRE ANEX

Revistas.PeruRadio.mtc.pe

Si se sienten amenazadas, liberan una señal química que pone a sus congéneres en modo de ataque. Si no quiere que lo piquen, mantenga la calma. Seguirán su camino.

más grande que tú que intenta aplastarte". Las avispas pueden ser excelentes depredadoras, añadió, pero están a la cola de la cadena alimentaria. Son presa de aves, sobre todo, pero también de otros insectos que devoran sus larvas —¡sus hijos!— o atrapan a los adultos en sus redes. Si nos pican, es porque se sienten amenazadas.

Puedo pensar en una o dos discusiones con seres queridos que encajan en esta dinámica. También muchos conflictos políticos que definen nuestro momento histórico, una analogía que Marshall mencionó sin que yo la sugiriera. "Piense en cómo se sienten los canadienses en comparación con los estadounidenses", dijo. "Vemos a una gran potencia. Lo que para ellos puede ser una broma, para nosotros no lo es, cuando se trata de nuestra soberanía".

Me imaginé a millones de personas como avispas, revoloteando alrededor del pícnic. Nosotros también tenemos hijos que alimentar. No picaríamos a nuestro enorme vecino sin provocación, pero ¿y si empieza a vapulearnos, y si nos acorrala? Marshall devolvió enseguida la conversación al terreno de la biología y los ecosistemas. Las avispas encarnan todo tipo de prodigios evolutivos: desde la metamorfosis, "una forma extrema de pubertad", hasta la eusocialidad que comparten algunas avispas con abejas y hormigas, cuyas colmenas y colonias pueden entenderse como un único "superorganismo".

También cuestionó amablemente la tendencia humana a medir el valor de una especie por su utilidad para el ser humano. Pero, si se pregunta para qué sirven las avispas, la lista de utilidades es larga. Son polinizadoras —quizá menos eficaces que sus parientes las abejas, al carecer de pelos para transportar el polen—, pero han desarrollado complejas relaciones simbióticas con innumerables especies de plantas y anima-

FOTO: AI/ADOBE FIREFLY

Revistas.PeruRadio.net.pe

les: "sin avispas, no hay higos", como la propia Marshall dijo.

Son excelentes depredadoras de los pequeños insectos que devoran nuestros cultivos (pulgones) y bosques (orugas). Ayudan a controlar especies invasoras. De hecho, la Agencia Canadiense de Inspección Alimentaria ha autorizado la cría masiva de cuatro especies de avispas como "agentes de control biológico" para combatir el barrenador esmeralda del fresno, un escarabajo asiático que está destruyendo este tipo de bosques.

Como carroñeras, también limpian el mundo al despojar de carne a los animales muertos para alimentar a sus crías. Las avispas adultas se alimentan sobre todo de líquidos —de ahí su afición por la sandía o el vino blanco procedente de uva Pinot gris—; los trozos de carne que roban son para sus larvas, aún en fase de desarrollo.

Incluso lo peor de las avispas —su veneno— se emplea para un abanico de usos más allá de provocar dolor, miedo o reacciones anafilácticas potencialmente mortales en aproximadamente el uno por ciento de la población. En China, el veneno de avispa se ha utilizado durante siglos para tratar la artritis.

Los científicos han aprendido a aislar compuestos antiinflamatorios de ese veneno, descubriendo además otras muchas aplicaciones en el proceso: como anticoagulantes, inmunosupresores y más. "El veneno de avispa", escribieron los autores de un estudio, "presentó diversos efectos farmacológicos en el tratamiento del dolor, las enfermedades inflamatorias y neurodegenerativas".

He aquí otra característica tan terrible como fascinante: las avispas se comunican mediante feromonas, y si una se siente amenazada, libera en el aire una señal química que pone a sus congéneres en modo de combate. Pero esto tiene otra lectura: si no quiere que le piquen, mantenga la calma. Déjelas inspeccionarlo. No se altere. Seguirán su camino. Ignórelas y ellas lo ignorarán; si entra en pánico, ellas también lo harán.

Nada de esto ayuda a mi hija. Tampoco mejora nuestros pícnics, ni la vida de clientes y dueños de terrazas en verano. Cuando le pregunté a Marshall cómo evita ella el aguijón de un avispón, sugirió una solución práctica: mediante falsos nidos de avispa, fáciles de fabricar o comprar por internet. Las avispas son muy territoriales y, al parecer, se temen más entre ellas que a nosotros.

¿No podemos solo matarlas?, pregunté. No a todas. Solo a las que estén al alcance del oído. Marshall no aprobó esta solución, pero tampoco la condenó. Lo interpreté como una aprobación tácita. En cuanto colgamos, le cambié las pilas a la raqueta eléctrica de mi hija y volví a armarla. Sus ojos se iluminaron. Quizá, pensé, solo necesita eliminar unas cuantas más. La cooperación y la armonía son ideales loables. Pero la violencia también forma parte de la naturaleza. De las lecciones que nos ofrecen las avispas, la única que mi hija puede aplicar resulta ser una que los humanos conocemos desde hace mucho: la mejor defensa es un buen ataque.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: GETTY IMAGES/ALISTAIR BERG

Revistas.PeruRadio.net.pe

SU MEJOR VEJEZ

Una médica y un paleoantropólogo reflexionan sobre la posibilidad de detener el deterioro etario, o incluso revertirlo

Nuño Domínguez en El País

LA ÚNICA MANERA de vivir muchos años es envejeciendo. Sin embargo, a veces envejecer se ve como algo indeseable, incluso como una enfermedad que hay que curar. El problema es que nadie sabe aún cómo hacerlo, ni siquiera hay una forma de detener el inexorable efecto del paso del tiempo en nuestro organismo.

A pesar de esto, el conocimiento del envejecimiento a nivel celular ha avanzado mucho en los últimos años. Una de las principales responsables de ello es la bióloga y médica Ana María Cuervo, nacida en Barcelona hace 58 años. Cuervo codirige el Instituto Einstein para la Investigación del Envejecimiento de Nueva York, que, entre otras cosas, promueve un esperado ensayo clínico con centenarios para intentar desentrañar las claves de por qué unas personas envejecen peor que otras.

En esta entrevista, ella y el paleoantropólogo Juan Luis Arsuaga reflexionan sobre qué es envejecer y si es inevitable. El biólogo de Atapuerca lanza la primera idea: “Hemos pasado de vivir

Revistas.PeruRadio.net.pe

lo que vive un chimpancé, unos 45 años, a unos 85, en apenas dos millones de años. No lo estamos haciendo mal".

Pregunta. ¿Ese progreso tiene un límite?

ANA MARÍA CUERVO: Antes la gente se moría a los 50 y sufría durante un año. Ahora lo que hemos conseguido es alargar el período de tu vida en el que ya no eres completamente funcional, has perdido tu independencia, ya no puedes conducir porque ya no ves bien, y encima eres más susceptible a las enfermedades del envejecimiento. El reto ahora es que los años que ganemos los vivamos en las mejores condiciones y para ello hay que cambiar la forma en la que envejecemos.

¿El envejecimiento es inevitable a partir de cierta edad?

A.M.CUERVO: Hay un factor programado que es la genética. Los que vienen de familia centenaria se pueden ir a McDonald's todos los días y fumar todo lo que quieran, porque tienen buenos genes. A una de nuestras centenarias le preguntamos si los médicos no le habían dicho que dejase de fumar y contestó: "Me lo han dicho ya tres médicos, pero los tres ya están muertos". Lo que queremos aprender de ellos es qué genes o qué vías celulares intervienen para que el resto de nosotros, que no venimos de familias centenarias, podamos tenerlos al nivel y con la funcionalidad que tienen ellos. Aparte de esto, también tienes un componente ambiental. Un tema en el que estamos muy interesados es la nutrición, y cómo esa exposición está contribuyendo al deterioro. Empezamos a envejecer desde que nacemos. Todo lo que has hecho y todo a lo que has estado expuesto va a influenciar cómo envejeces.

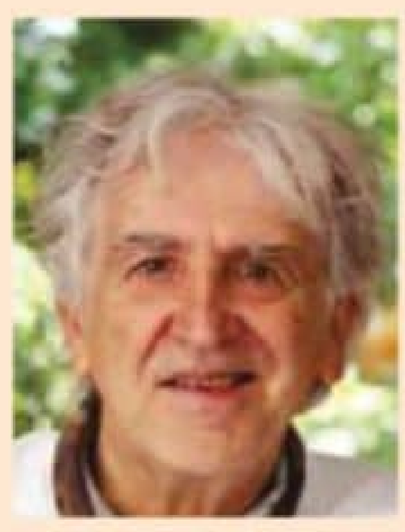
JUAN LUIS ARSUAGA: Ya que está programado todo nuestro desarrollo desde que nacemos, la infancia, la pubertad, incluso el final de la vida fértil de las mujeres con la menopausia, ¿por qué no pensar que la vejez tam-

ANA MARÍA CUERVO

es codirectora del Instituto Einstein para la Investigación sobre el Envejecimiento de Nueva York. Se la considera una figura destacada en el campo de la degradación de proteínas en relación con la biología del envejecimiento y ha sido invitada a presentar su trabajo en numerosas instituciones nacionales e internacionales.

JUAN LUIS ARSUAGA

es un paleoantropólogo reconocido por sus importantes contribuciones al estudio de la evolución humana. Es autor de libros influyentes, que hacen accesibles conceptos científicos complejos a un público más amplio.



FOTOS: (CUERVO) JASON TORRES; (ARSUAGA) EUROPA PRESS VIA GETTY IMAGES

TOMADO DE EL PAIS (27 DE MAYO DE 2025) © EL PAIS

Revistas.PeruRadio.net.pe

bién lo esté? Incluso se ha pensado que la muerte está programada, y se argumentaba que eso estaría al servicio de la especie, para permitir la renovación. Pero la mala noticia es que la inmensa mayoría de los biólogos pensamos que el envejecimiento no está programado. Por eso no lo podemos *hackear*.

¿Hay alguna intervención o tratamiento que realmente alargue la vida de las personas?

A.M.CUERVO: Por ahora no hay medicamentos aprobados específicamente para prolongar la longevidad en humanos. Una gran limitación ha sido la falta de regulación para hacer ensayos clínicos dirigidos al envejecimiento. El primer estudio de este tipo en los Estados Unidos, llamado TAME, probará la metformina, un fármaco para la diabetes. Estudios retrospectivos en países nórdicos sugieren que los diabéticos tratados con metformina viven más que la población general, pero falta saber si ese efecto se repite en otros grupos o si puede ser perjudicial para algunos. En Singapur se va a empezar a estudiar la acarbosa. Y también se investiga la rapamicina, usada como inmunosupresor, por su posible beneficio al reducir la inflamación crónica asociada al envejecimiento. Aún se esperan resultados.

LA MORTALIDAD INFANTIL ES CASI INEXISTENTE. TODAS LAS PERSONAS QUE NACEN HOY LLEGAN A LA EDAD ADULTA.

¿Los humanos de hoy envejecemos mejor que los de generaciones anteriores?

J.L.ARSUAGA: No. La esperanza de vida al nacer está descendiendo en los Estados Unidos y Alemania. Y básicamente es por la obesidad, por la alimentación. Se mejoró mucho la esperanza de vida en el siglo pasado, sobre todo por la caída de la mortalidad infantil. Ahora prácticamente no hay mortalidad infantil. Casi la totalidad de los que nacen llegan a la edad adulta. Por mucho que haya mejorado, la medicina no avanza lo suficiente como para compensar los hábitos de vida cada vez peores.

A.M.CUERVO: Mucho depende de dónde vives. En los Estados Unidos, si eres de la costa este u oeste, vivirás mucho más que en algunas zonas del interior. Si no tienes dinero tú te vas a McDonald's y por un dólar come toda la familia. El mayor indicador es el código postal, que va ligado al nivel educativo.

J.L.ARSUAGA: La única forma de estar delgado es pasando hambre, controlando la alimentación. El ejercicio es muy bueno, pero no para perder mucho peso. Históricamente, los que pasaban hambre eran los pobres. Hoy en día la comida barata hace que tú no pases hambre por muy pobre que seas. Hoy en día los que pasan hambre son los ricos, porque se cuidan.

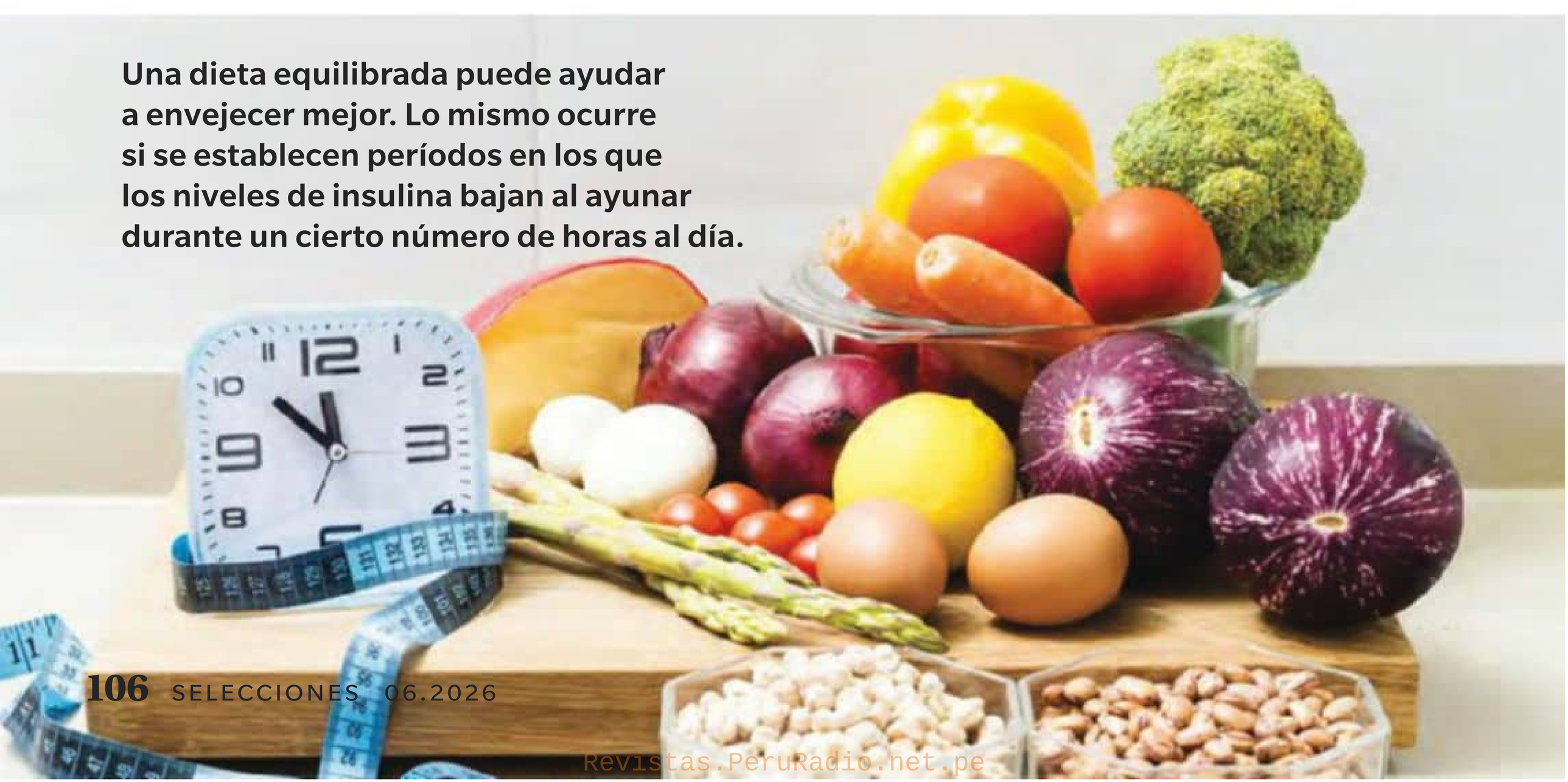
Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Ya no importa cuántas calorías comes al día?

A.M.CUERVO: La autofagia no depende de la cantidad de calorías, sino de la separación entre comidas y del tipo de alimentación. Una dieta equilibrada como la mediterránea es clave, más allá del conteo calórico. Hay factores como el sexo o la genética que influyen. Lo importante es generar períodos en los que bajen los niveles de insulina, lo que favorece la limpieza celular. Un esquema 16/8 (16 en ayuno, 8 horas comiendo) puede ser útil, pero debe adaptarse a cada persona. La hora a la que comes también influye. Los ratones, que son animales nocturnos, muestran que si se alimentan en su periodo de descanso, no obtienen mejoras. En humanos ocurre algo similar: personas que concentran su única comida del día en horas poco adecuadas, como las dos de la madrugada, presentan peores resultados que quienes distribuyen su alimentación de forma más equilibrada a lo largo del día. Por ejemplo, con comida y cena o desayuno y comida. El ritmo circadiano importa en cómo el cuerpo responde a la alimentación y al ayuno.

El cerebro es el órgano que más nos define como especie. La demencia es una enfermedad de la edad, pero es que además a partir de los 85 años la tasa de enfermedades mentales como la depresión se dispara. Además, cada vez hay más soledad. ¿Todo esto también podría atacarse con fármacos?

A.M.CUERVO: El ejercicio, la dieta, dormir, que es algo democrático, universal, y gratis, y nadie duerme en este país ni ninguno. Luego están los otros dos componentes que hasta ahora no se les había dado importancia: las relaciones sociales, las interacciones sociales, el factor beneficioso o perjudicial, dependiendo de cómo sean las relaciones sociales. El cerebro o lo usas o lo pierdes. Solo de escucharme a mí estás haciendo nuevas conexiones cerebrales.



Una dieta equilibrada puede ayudar a envejecer mejor. Lo mismo ocurre si se establecen períodos en los que los niveles de insulina bajan al ayunar durante un cierto número de horas al día.

Revistas.PeruRadio.net.pe

También hay un sentido negativo, como el estrés, y el maltrato. Lo vemos en el laboratorio. Pones a un ratoncito abusivo en la caja y a los otros cuatro les baja limpieza celular solo por el estrés. El último factor que se ha añadido recientemente es la actitud. Parece que hay una correlación muy buena porque tienes más endorfinas. Hay muchos beneficios biológicos en ver el vaso medio lleno. Aquí hay un componente genético, pero también ambiental. Yo vengo de una familia muy positiva. Mi padre, pasase lo que pasase, siempre decía soy el más alto y el más guapo. La clave es que hay un estrés continuo que no manejamos bien. Si por lo menos encuentras una forma de manejarlo de forma saludable, eso es muy bueno.

LAS RELACIONES SOCIALES POSITIVAS AYUDAN A ENVEJECER MEJOR, AL IGUAL QUE MANEJO DEL ESTRÉS Y EL EJERCICIO MENTAL.

¿Cuánto tiempo tiene que pasar para que te hagan un análisis de sangre o genético y te digan qué tienes que tomar para tratarte el envejecimiento?

A.M.CUERVO: Los biomarcadores del envejecimiento ya se están investigando y su aplicación clínica podría llegar pronto. Se buscan factores circulantes que permitan evaluar funciones como la autofagia, la salud mitocondrial o el estado de los telómeros con un simple análisis de sangre, similar a las pruebas rutinarias actuales. La idea es crear una "firma biológica" o código de barras que refleje el estado del envejecimiento de cada persona. Sin embargo, aún falta tiempo para que se puedan recetar intervenciones específicas personalizadas, salvo en casos donde ya existan tratamientos clínicos aprobados. Por eso yo estoy tan entusiasmada con los ensayos clínicos, porque la cantidad de información que va a volver a los laboratorios es tremenda.

J.L.ARSUAGA: El gran problema del envejecimiento es que somos una especie de crecimiento lento; es mucho más difícil experimentar y no solo por razones éticas. Si te mueres a una edad determinada, es imposible saber, ¿si hubiera hecho las cosas diferentes podría haber vivido más? Eso solo tiene una solución, que es poder revertir el envejecimiento. Será el día en el que no habrá ninguna duda de que lo controlamos. Si es un proceso epigenético y no genético, entonces podemos revertirlo. La epigenética es como el *software*, lo podemos cambiar. Sin embargo la genética es el *hardware* y si está roto, no hay nada que hacer.

A.M.CUERVO: Pero eso ya se ha hecho. Cuando tomas una célula adulta de una persona mayor y la reprogramas, lo que conocemos como iPSC, las marcas epigenéticas desaparecen. Y ya tienes una célula madre otra vez. Pero con eso no has revertido el envejecimiento, solo las marcas epigenéticas.

FOTO: GETTY IMAGES/JOSE LUIS GALLEGO AVILES

Revistas.PeruRadio.net.pe

Turquía desconocida

Muy pocos turistas visitan la región de Anatolia Oriental. Es una pena, porque esta región histórica bien merece una visita.

Barbara Schaefer

La Iglesia de la Santa Cruz en la isla de Akdamar, en el lago Van, data del siglo X.

Revistas.PeruRadio.net.pe

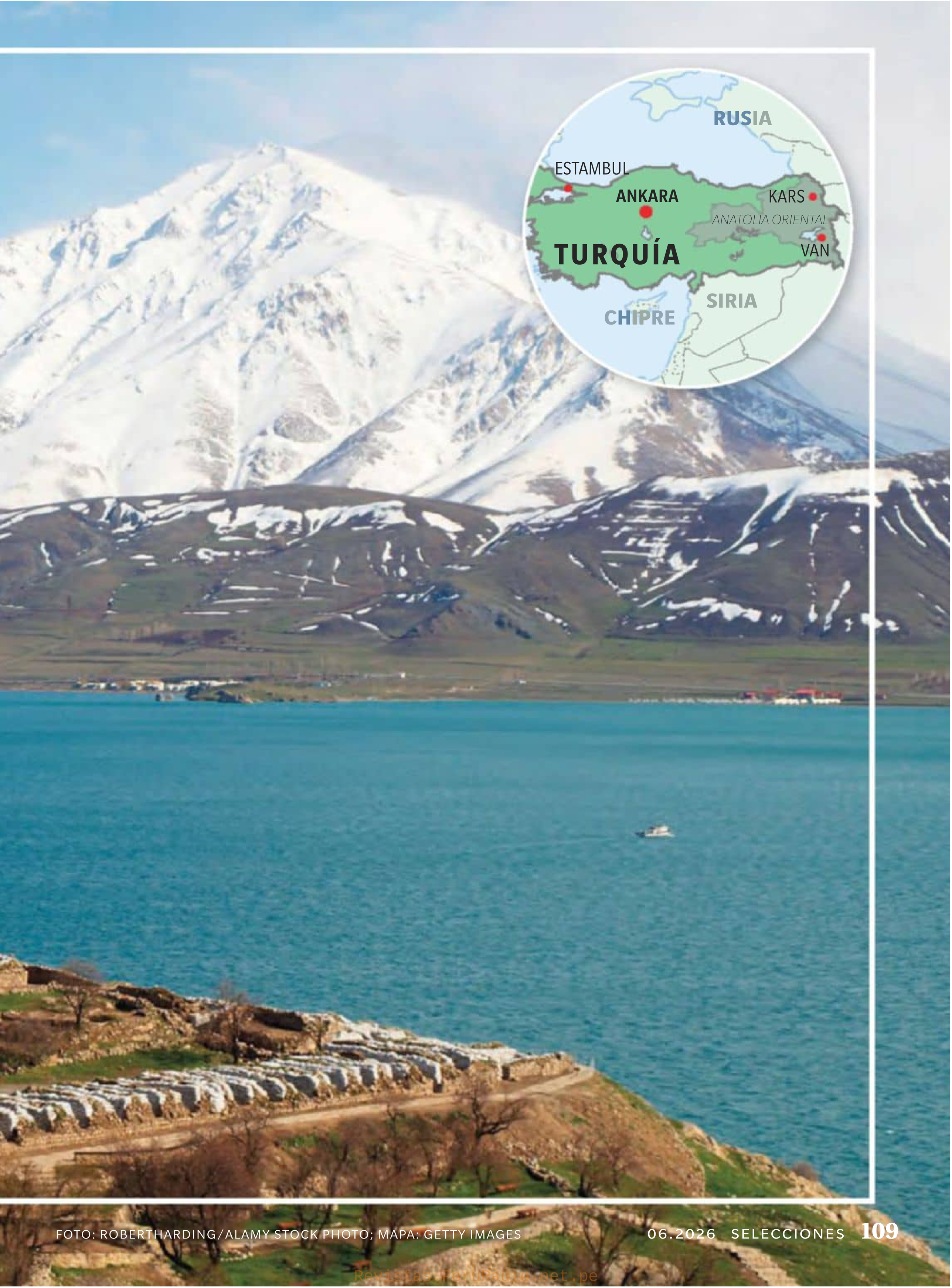


FOTO: ROBERTHARDING/ALAMY STOCK PHOTO; MAPA: GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

"¿Alguien más quiere un poco de çay?", pregunta el guía turístico Volkan Aslı. Estamos sentados alrededor de una fuente que salpica en el patio del caravasar Rüstem Paşa y sorbemos té negro azucarado en vasitos de cristal en forma de tulipán, la bebida nacional turca. Aquí, en este impresionante edificio de 1561 en Erzurum, al este de Turquía, los viajeros se han reunido durante siglos.

Hoy en día, rara vez se ven turistas, especialmente los de Occidente, en Anatolia Oriental. Cualquiera que se aventure en este territorio turístico inexplorado percibe de inmediato que los visitantes son bienvenidos y son recibidos con una hospitalidad abrumadora.

Alrededor del patio, las tiendas ofrecen joyas hechas de brillante Oltu, que proviene de los alrededores. La piedra de color negro intenso es más conocida como gagat o ámbar negro; durante mucho tiempo se pensó que tenía el mismo origen que el ámbar de color miel procedente de la resina de los árboles. Se trata de una idea errónea; en realidad, es carbón fosilizado. Una vez más, hemos aprendido algo nuevo en este viaje por Anatolia Oriental, la región más grande pero menos poblada de Turquía.

Lejos de las multitudes que acuden en masa a las playas de Antalya o Bodrum y a ciudades como Estambul o Ankara, este recorrido de descubrimiento nos lleva a pueblos que pocos europeos conocen, a vastos paisajes y a gente de corazón cálido.

Erzurum, en el norte de Anatolia Oriental, ya era una importante ciudad de guarnición hace seis milenios: diversos pueblos gobernaron este centro neurálgico, donde se cruzaban importantes rutas comerciales.

Nos maravillamos ante edificios históricos como la Yakutiye Medresesi del siglo XIV, construida por un príncipe mongol, y la Madrasa de los Dos Minaretes, una universidad islámica aún más antigua del siglo XIII.

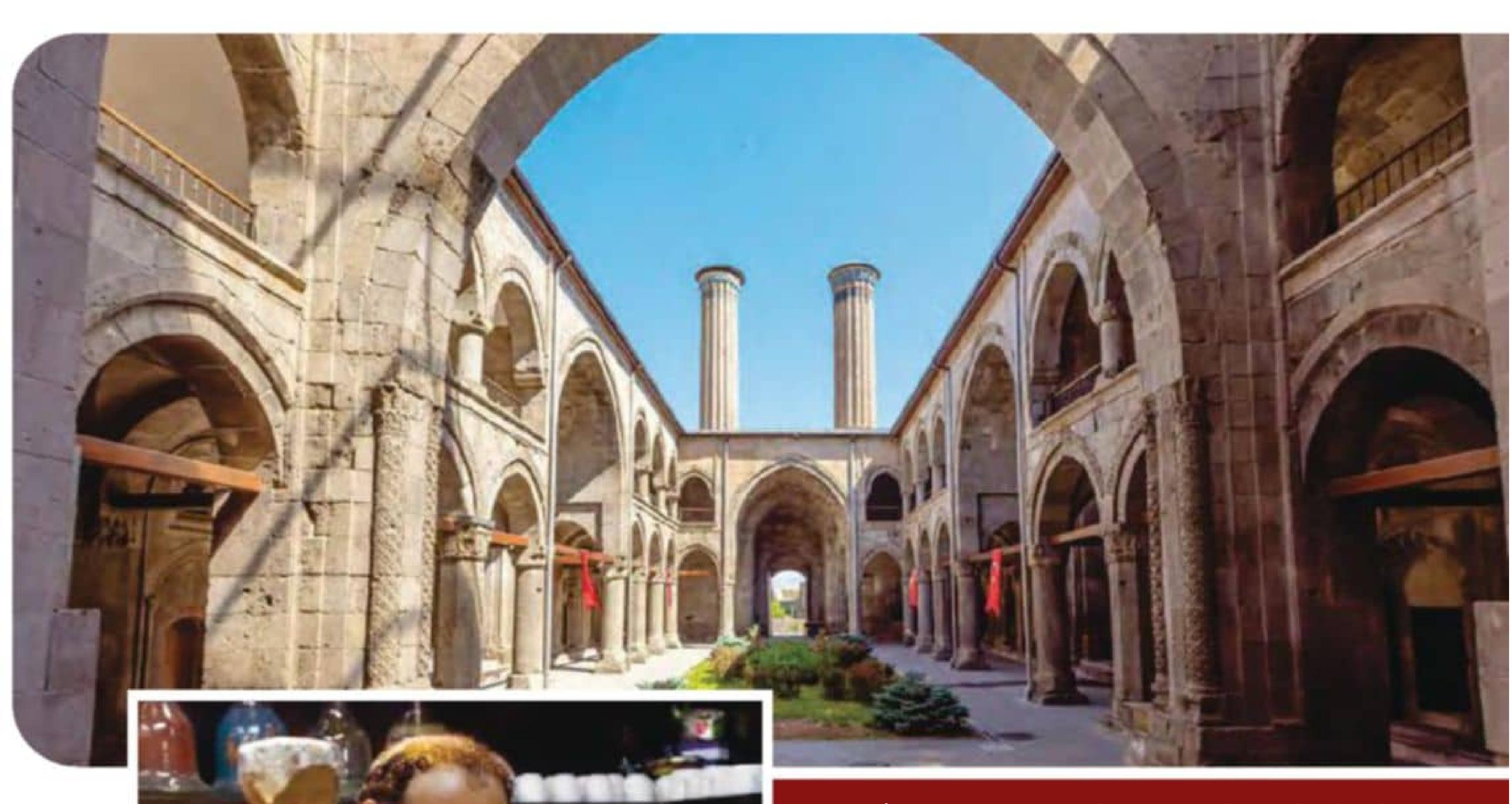
Al mismo tiempo, la ciudad, situada a una altitud de 1.800 metros y rodeada de picos de 3.000 metros, es sinónimo de deportes de invierno en la Turquía actual. El teleférico de Palandöken lo lleva hasta la estación de esquí del mismo nombre, incluso en verano. En la cima, en medio de una loma marrón que en invierno es una pista blanca, dos mujeres están sentadas en una mesa plegable haciendo un picnic. Inmediatamente nos ofrecen té helado y bocadillos. Seyma Yılmaz es de Estambul, nos cuenta. Junto con su suegra, está disfrutando del aire fresco aquí arriba.

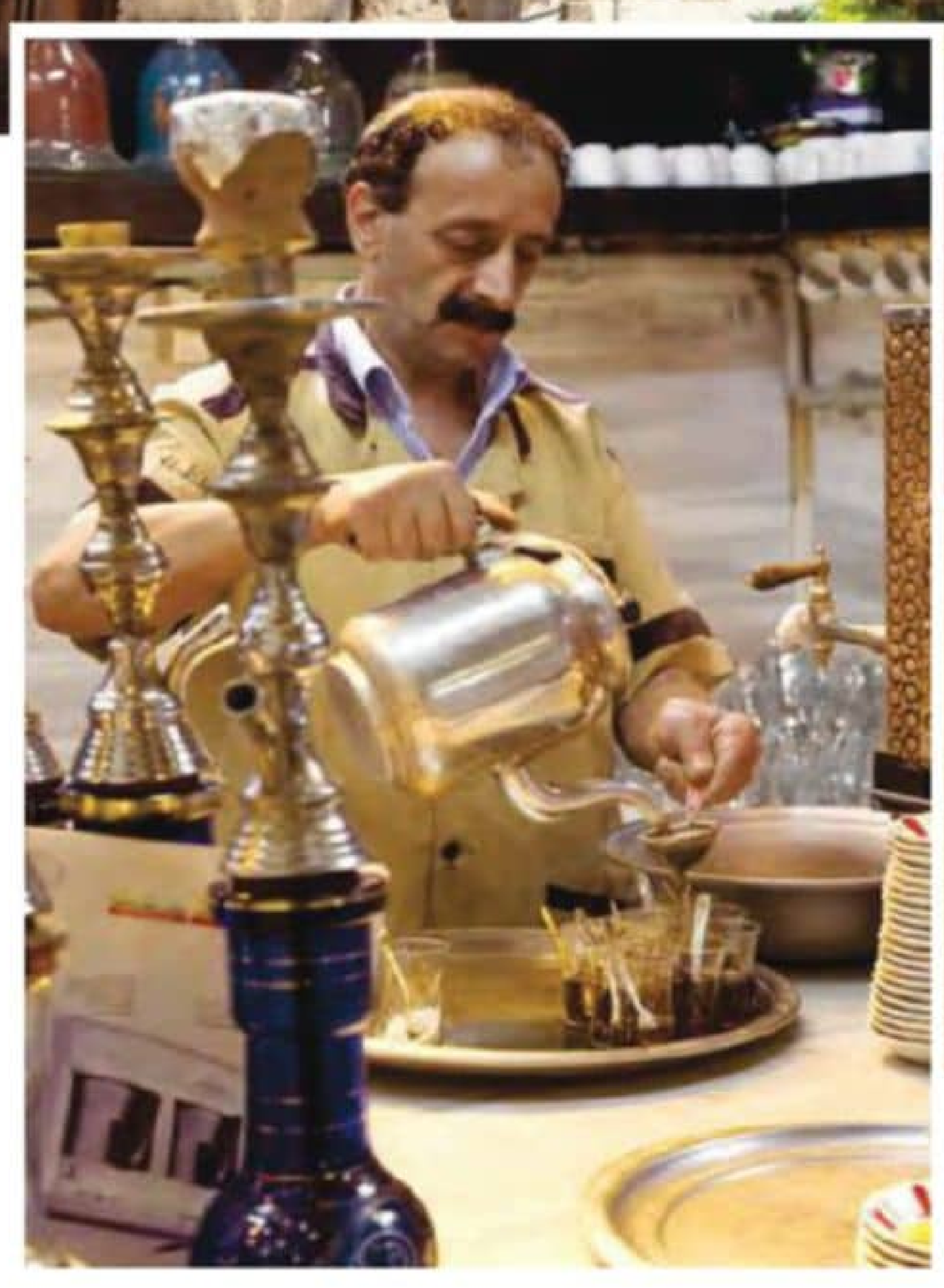
Durante el recorrido por la ciudad, la guía Aslı menciona los nombres de pueblos antiguos. Un poco avergonzados, tenemos que admitir: urartianos, hurritas... nunca hemos oído hablar de ellos. Babilonios y hititas... sí, de esos nos acordamos. Asirios, acadianos,

FOTOS: (ARRIBA) GETTY IMAGES/ALI CAN; (ABAJO A LA IZQUIERDA) JON ARNOLD IMAGES LTD/ALAMY STOCK PHOTO; (ABAJO A LA DERECHA) GETTY IMAGES/PETER ADAMS

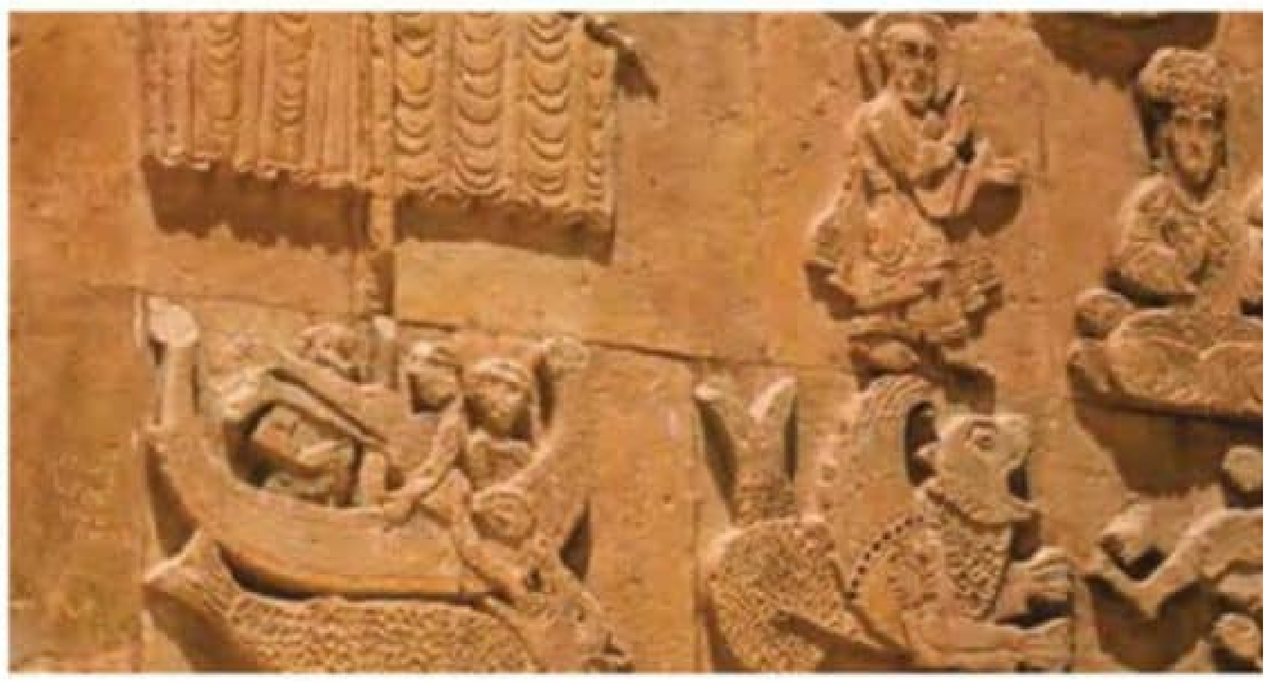
DE: *WELT AM SONNTAG* (31 DE AGOSTO DE 2025); © WELT AM SONNTAG

Revistas.PeruRadio.net.pe





Los minaretes gemelos son el símbolo de Erzurum (arriba). El çay —té dulce— es la bebida nacional de Turquía (izquierda). Ornamentos en la fachada de la Iglesia de la Santa Cruz en Akdamar (abajo).



lidios, sumerios... que Dios nos ayude. Aslı lo intenta de nuevo: "Mesopotamia, eso sí lo saben: ¡la tierra entre dos ríos, el Éufrates y el Tigris!". Nos damos cuenta de que nuestro conocimiento apenas se extiende más allá del Imperio Romano de Occidente, tanto en términos de tiempo como de espacio. Sin embargo, el Imperio Otomano fue fundado alrededor de 1300 por Osman I, se expandió lejos hacia Europa hasta las afueras de Viena y hacia Anatolia Oriental. Fue un imperio global y duró hasta 1923, cuando Kemal Atatürk abolió el sultanato y creó la República laica de Turquía.

Hoy en día, Anatolia Oriental limita

Revistas.PeruRadio.net.pe

El yacimiento arqueológico de la antigua capital armenia, Ani, es Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO desde 2016 (arriba). Especialidades culinarias de la región (derecha).

con Georgia, Armenia, el exclave de Najicheván en Azerbaiyán, Irán e Irak, mientras que Anatolia Sudoriental también limita con Siria. Es una zona donde viven y han vivido muchos pueblos.

Esto se refleja en la cocina de la región. El cağ kababı, una especialidad de Erzurum, es motivo suficiente para viajar a Anatolia Oriental: una brocheta de deliciosa carne de cordero marinada que gira sobre el fuego. Se sirve con yogur con verdolaga, verduras fritas, ensalada de berenjena, hummus y albóndigas rellenas llamadas Hangel. Y el işkembe, estómago de oveja, con una salsa picante. Por no hablar de los quesos, tan desconocidos para nosotros como lo eran para los antiguos pueblos orientales. A esto le siguen las albóndigas hervidas, el abdigör köftesi, y el keşkek, un guiso de cordero y cebada. La comida se acompaña con la bebida de yogur ayran y, si se solicita, un excelente vino tinto de Anatolia Oriental, elaborado con una antigua variedad de uva.

La siguiente parada es Kars. La

Revistas.PeruRadio.net.pe

capital de la provincia del mismo nombre fue la capital del reino armenio hace unos mil años. Hoy en día, es uno de los puntos destacados de un recorrido por el este de Turquía. Una carretera de cuatro carriles serpentea a través de las montañas para llegar hasta allí, pero casi no hay nadie en la carretera. Nos enteramos de que la expansión de la infraestructura tiene como objetivo desarrollar la región. Además, no es tan fácil enterrar bombas bajo el asfalto como bajo la grava, dice alguien en el autobús.

Esto saca a relucir el delicado tema del conflicto kurdo. Es la razón principal por la que casi ningún turista ha venido a esta zona en los últimos diez años. Nuestro guía lo explica históricamente, remontándose a la historia del dominio feudal islámico, que mantuvo a la gente alejada de la educación. Cuando se trata de preguntas sobre la actualidad, entra en juego el PKK kurdo, la organización clandestina prohibida que en Turquía se considera oficialmente un grupo terrorista y es perseguida. No fue hasta la primavera de 2025 que el PKK decidió disolverse y deponer las armas. Desde entonces, han ido creciendo en Anatolia Oriental las esperanzas de una paz duradera y de un auge turístico.

Antes de llegar a Kars, surge otro tema delicado: cerca de la ciudad de Sarıkamiş, un monumento conmemora a las decenas de miles de soldados que murieron en el invierno de 1914/1915, cuando el Imperio Otomano fue derrotado por el ejército ruso. Los animados grupos de turistas turcos "siempre se quedan muy callados aquí", dice nuestro guía. El entonces ministro de Guerra otomano, Enver Paşa, atribuyó las pérdidas turcas a las legiones armenias que habían luchado del lado de los rusos. Esto se convirtió en el pretexto para el genocidio de los armenios, que Turquía sigue negando hoy en día y considera como la represión de un levantamiento armenio —con trágicas consecuencias para la minoría armenia—. Hasta 1,5 millones de armenios perecieron en el Imperio Otomano como resultado de masacres, deportaciones, marchas de la muerte y asesinatos en masa.

Influencias rusas, armenias y kurdas: ¿qué se puede ver de ellas hoy en día? Muchos de los carteles a lo largo de las calles están en kurdo, la lengua mayoritaria en Anatolia Oriental. El elegante alfabeto armenio no se ve por ningún lado. El ruso es ahora una especie de folclore en la región: entre 1878 y 1917, Kars y sus alrededores fueron una provincia transcaucásica del Imperio ruso. En las vidrieras de la ciudad, los sombreros de piel evocan el ambiente de *Doctor Zhivago*, y los restaurantes llevan nombres como *Café Dostoyevski* y *Pushkin*. Nos alojamos en el *Hotel Cheltikov*, un edificio histórico de estilo ruso.

El ambiente en las calles es relajado, e incluso de noche se puede

FOTOS: (ARRIBA) GETTYIMAGES; (ABAJO) GETTY IMAGES/ALEXANDER SPATARI

Revistas.PeruRadio.net.pe

pasear por el casco antiguo sin preocupaciones. Nos detenemos en un restaurante kurdo, pedimos vino y observamos a los lugareños bailar al son de la música tradicional.

Lo más destacado en cuanto a gastronomía es el restaurante *Kars Kaz Evi* (La Casa del Ganso). Nuran Özyılmaz lo abrió hace unos 20 años, convirtiéndose en la primera mujer propietaria de un restaurante en la región, lo que en su momento fue motivo de burla por parte de los hombres. Desde entonces, la empresaria ha recibido numerosos premios. Compra la carne para su restaurante, cuyo personal es exclusivamente femenino, a granjeras de los pueblos de los alrededores de Kars para asegurar sus ingresos.

El viaje continúa hacia el este casi desierto de Anatolia Oriental, con una parada en el jardín de té *Çay Bahçesi Halı Islak*, justo en la frontera con Armenia. Lleva décadas cerrado como consecuencia del conflicto por Nagorno-Karabaj entre Armenia y Azerbaiyán, en el que Turquía se ha aliado con los azerbaiyanos. "Está prohibido cruzar", dice el anciano que regenta el jardín de té.

La principal atracción aquí, en la zona fronteriza, es espectacular: el enorme yacimiento arqueológico de la antigua capital armenia de Ani, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2016. Se dice que, alrededor del año 1000, unas 100.000 personas vivían en esta ciudad situada en la Ruta de la Seda. Su declive comenzó en el siglo XIV, cuando los terremotos y los conquistadores mongoles pasaron factura a Ani. Caminamos entre los impresionantes restos de las murallas. Se acerca una tormenta eléctrica, se oscurece cada vez más; una atmósfera mística. Cuando empieza a llover a cántaros, nos refugiamos en las ruinas de la catedral, construida hace más de mil años.

SEGÚN EL MITO BÍBLICO, EL ARCA DE NOÉ SE POSÓ EN EL MONTE ARARAT TRAS EL DILUVIO.

A medida que continuamos hacia el sur, colinas de colores del arcoíris formadas por capas de roca mineral brillan a lo largo del camino: cobre, azufre, hierro. En un momento dado, brilla como el vidrio; son capas de obsidiana negra, vidrio volcánico. Más adelante, se extienden gigantescos campos de lava solidificada. Un paisaje de una belleza casi extraterrestre. Los pueblos consisten en casas de piedra individuales de planta casi cuadrada, coronadas por un tejado a cuatro aguas de metal en verde brillante o azul, dominadas por álamos y una mezquita.

Y de repente aparece a la vista, porque por una vez su cima no está envuelta en nubes: el monte Ararat, de

Revistas.PeruRadio.net.pe

5.137 metros de altura, donde según el mito bíblico el Arca de Noé se posó tras el Diluvio. Hasta el día de hoy, sigue siendo la montaña sagrada de los armenios, pero como se encuentra íntegramente dentro de Turquía, les resulta inaccesible. En la árida nada junto a la carretera se alza un edificio blanco de baja altura. El nombre de una cafetería estadounidense está estampado en él con grandes letras verdes. Algunos lo llaman Starbucks-Achmed, dice un hombre con un bigote tupido, sonriendo. Abrió su restaurante de carretera hace siete años y le robó el nombre. El negocio va bien: "Las redes sociales son geniales, por eso todos se detienen en mi local". Su café turco es mejor de lo que sugiere el nombre del lugar.

El final del viaje está marcado por otro punto destacado: Van, en el resplandeciente lago Van azul, capital del antiguo Imperio urartiano oriental. Hoy es una ciudad moderna con 350.000 habitantes. Las calles bullen de actividad, con tiendas y puestos por todas partes, llenos de gente que comercia afanosamente. Algunas mujeres llevan pañuelos en la cabeza, otras llevan camisetas de tirantes finos y llevan el cabello al descubierto.

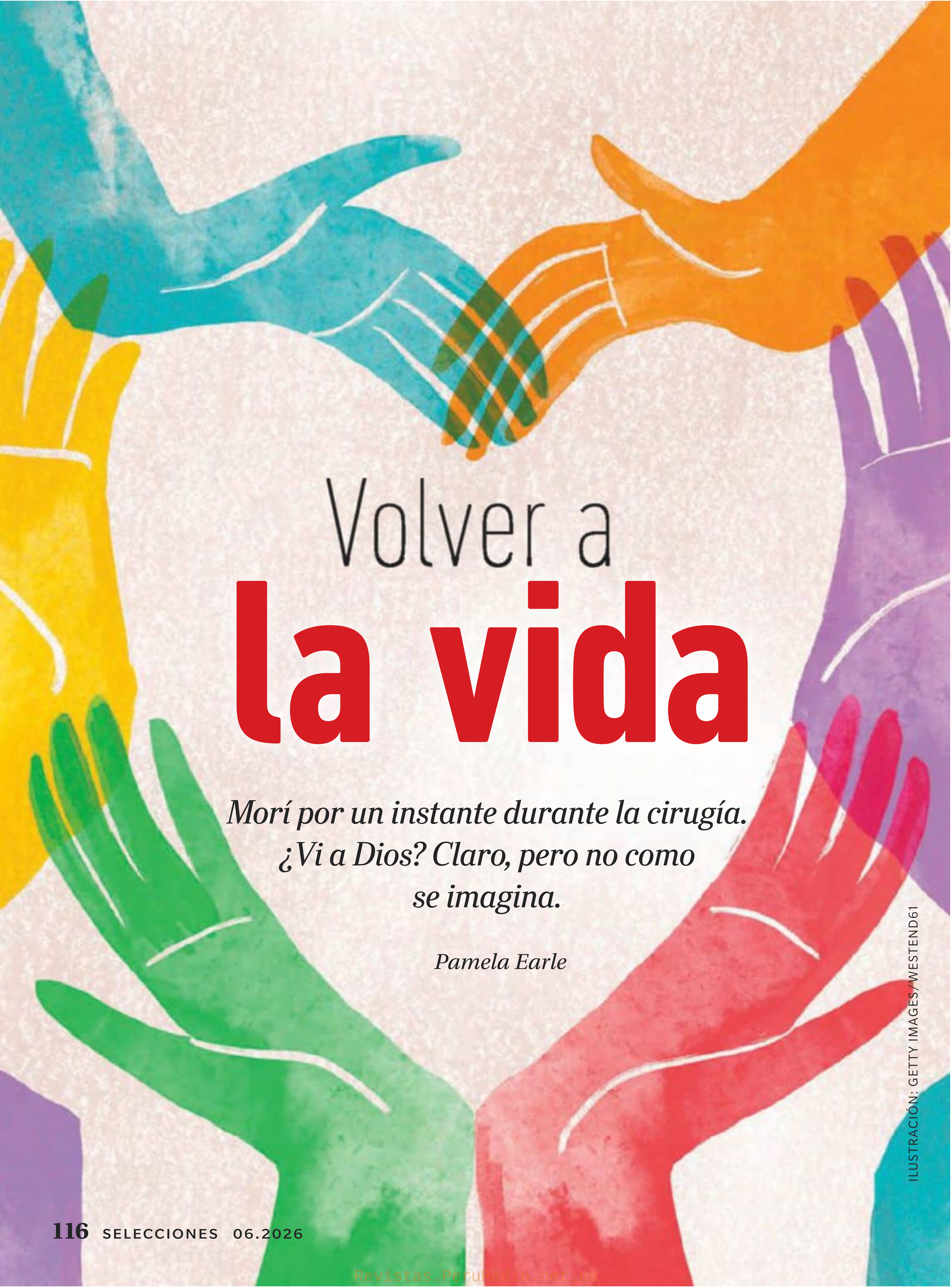
Un paseo en barco nos lleva a la isla de Akdamar, ahora deshabitada, donde admiramos la famosa Iglesia de la Santa Cruz del siglo X, una obra maestra del arte armenio y uno de los lugares de culto más importantes para los cristianos ortodoxos orientales. Fue saqueada y destruida en 1915 y reconstruida en 2005.

Por casualidad, se está celebrando uno de los escasos servicios religiosos, y el patriarca ha viajado aquí especialmente desde Armenia. La gente se agolpa en la iglesia llena de incienso; las mujeres, con pañuelos de encaje blanco en la cabeza, tienen las manos juntas, y los hombres sostienen sus teléfonos inteligentes. El canto de los fieles es conmovedor, y la gente se agolpa alrededor de los altavoces fuera de la puerta.

Además de la iglesia, Van es famosa por su llamado desayuno de Van. La mesa está repleta de mermelada de rosas, pan blanco y pasteles, crema de manteca, salchichas, murtuga (una especie de tortilla hecha con huevos, harina y mantequilla), queso de hierbas local, carne vacuna con huevos revueltos y *çay* dulce en vasitos de cristal en forma de tulipán.

El viaje termina como debe terminar unas vacaciones en Turquía: con un baño. Pero no en el mar, sino en el lago de Van. Dado que el agua es de origen volcánico, es muy salina y tiene un efecto jabonoso. Aquí se puede flotar casi como en el Mar Muerto, mientras se deja vagar la mirada por el pintoresco paisaje, las antigüedades armenias y los kurdos y turcos chapoteando alegremente. Todo parece profundamente relajado. ¿Cuándo —uno se pregunta— disfrutará finalmente esta parte especial del mundo de la paz duradera que se merece?

Revistas.PeruRadio.net.pe



Volver a la vida

Morí por un instante durante la cirugía. ¿Vi a Dios? Claro, pero no como se imagina.

Pamela Earle

ILUSTRACIÓN: GETTY IMAGES/WESTEND61

Revistas.PeruRadio.net.pe

ME PASÓ ALGO CURIOSO de camino a mi cirugía de reemplazo de rodilla. Morí en la mesa de operaciones.

Ya me habían reemplazado una rodilla con éxito. Me encantaba mi hospital y mi médico. Estaba ansiosa por operarme la segunda rodilla. Haría fisioterapia durante un mes y estaría lista para seguir adelante. Una vida sin dolor.

Soñaba con un nuevo nivel de movilidad: subir y bajar escaleras corriendo, bailar hasta el amanecer y unirme al frenesí del pickleball entre los baby boomers, pero en lugar de eso, morí.

Esta fue una experiencia nueva para mí.

Estar muerta es algo que todavía estoy tratando de comprender. El dolor en las costillas me recuerda lo agradecida que estoy por el médico fuerte y de pensamiento rápido que, en cuestión de segundos, saltó sobre la mesa de operaciones y me practicó RCP, aplastándome las costillas y devolviéndome a la vida. No es precisamente una prác-

Revistas.PeruRadio.net.pe

tica que se espere comúnmente de los cirujanos ortopédicos, que se ocupan de los huesos, no del corazón.

Cuando recuperé la conciencia en el quirófano, recuerdo haber visto los rostros conmocionados y sudorosos y las manos temblorosas de las enfermeras y los médicos.

Ajeno a cualquier problema, pregunté si mi cirugía de rodilla había terminado. El cirujano me dijo que mi corazón había dejado de latir y que la cirugía se había cancelado. Aprendí que el paro cardíaco relacionado con la anestesiología en personas con un corazón sano es raro. Muy raro. Parece que tuve una "reacción adversa" a la anestesia. En mi mente, una "reacción adversa" es una erupción cutánea, no la muerte real.

El médico intentaba decirme con delicadeza que, solo unos minutos antes, había muerto.

Más tarde, mientras me recuperaba en el hospital, me reí y me jacté de haber engañado a la muerte como Kieffer Sutherland en *Línea mortal,* resucitando de entre los muertos con una inyección de adrenalina al estilo *Tiempos violentos* de John Travolta.

Creo que estaba montando un espectáculo para mis hijos y amigos que vinieron de lejos y de cerca para estar a mi lado. Sus rostros preocupados y sus ojos llenos de lágrimas me hicieron intentar ser graciosa. Pero sola en la noche, mientras los médicos buscaban problemas cardíacos subyacentes, me di cuenta de la magnitud de esta experiencia. Y entonces, como mis hijos, lloré mucho. Tenía miedo. No quería morir.

TODOS ME PREGUNTABAN si había visto la luz brillante o si había vislumbrado a Dios. Me preguntaban específica-

FOTO: YURI ARCURS / ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

mente por Dios. En un mundo donde muchos están seguros de que Dios no existe, donde la religión y las creencias espirituales están en su punto más bajo de popularidad, me sorprendió que esta fuera la pregunta número uno de médicos, amigos y desconocidos. Me lo preguntaron no menos de veinte veces en los tres días posteriores a mi experiencia, y me lo preguntaron judíos, musulmanes, cristianos, agnósticos y ateos. La gente realmente quiere saber.

Pero no vi ninguna luz brillante, ni escuché la voz de mi madre llamándome. Aunque sí he experimentado al Dios por el que todos me preguntan: he visto a Dios en mi esposo, luchando por encontrar las respuestas a cómo casi perdió a su compañera. Abrazándome, tratando de no asustarme y diciéndome con ternura: "Cariño, estuvo muy cerca. Te amo. Debemos ser más cuidadosos de ahora en adelante".

En mi hija mayor, cuyo amor generoso no conoce límites, que estuvo a mi lado en cuestión de horas aunque vive en otra ciudad. "Mamá", me dice, "tú lo eres todo para mí, y papá, también estoy aquí para cuidar de ti". En mi fiel hermano, que lucha contra su propio diagnóstico de cáncer, y que me trae ensaladas nutritivas llenas de amor mientras me recupero. "Debemos mantenernos sanos". Nos reímos; solo hay que vernos a los dos.

En el amor incondicional de los amigos que me rodearon con consuelo y seguridad. "Te traeremos comida, te visitaremos, te cuidaremos".

En el pastor de la iglesia, que reza por mí. Tengo la esperanza de que él pueda tener una conexión.

En las llamadas telefónicas de los hijos que están lejos y que dicen: "Estamos tan aliviados. Estábamos asustados. Te queremos mucho".

Veo a Dios en la voz de mi nieto de 16 años que lucha con la posible pérdida de una abuela que lo adora. "Abuela, ¿qué haría la familia sin ti?".

En la visita de un familiar con quien no tenía contacto, donde ambos reconocemos el amor duradero que sentimos el uno por el otro, algo que solo puede liberarse en este momento y sabiendo que fuera de este momento, es simplemente demasiado difícil.

En mi apasionada y devota hija menor, que me cuida, se preocupa y llora, temerosa de que mi corazón vuelva a detenerse, Dios me muestra un reflejo de mí misma.

Así que sí, morí; no hubo una luz brillante de Dios, pero sí vi algo divino; vi una bondad extraordinaria y vi amor. Me siento bendecida por esta maravillosa segunda oportunidad en la vida.

FUENTE: *THE GLOBE AND MAIL* (NOVIEMBRE DE 2024); © PAMELA EARLE

Cuando la vida te presente razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones para reír. ANÓNIMO

Revistas.PeruRadio.net.pe

“Si tan solo se me hubiera ocurrido traerme el maldito celular, ahora podría estar trabajando un poco”.

Cierta vez, mi hijo, que está en el ejército, me envió un mensaje de texto diciéndome que esperara una llamada en diez minutos. Sentí curiosidad. ¿Estaría todo bien? Como lo había prometido, diez minutos después sonó mi teléfono.

—Vince, ¿qué pasa? —le dije.

—¿Me oyes, mamá? —gritó.

—Sí. ¿Por qué? —inquirí.

—¡Es que acabo de saltar de un avión y quería ver si tenía cobertura al bajar! —fue la respuesta de mi hijo.

—C.HOUSEHOLDER, *Estados Unidos*

Philip L. Sherman era un *mohel*, persona que realiza el rito judío de la circuncisión en una ceremonia llamada

ILUSTRACIÓN: GREGORY

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cuando digo "si no me equivoco" o "si no recuerdo mal", estoy siendo educado al afirmar que tengo razón. Lo recuerdo y estoy en lo cierto.

—@FROSTIEBBYX

bris. Después de haber realizado miles de circuncisiones, sabía que mucha gente se siente incómoda al verlas. Whoopi Goldberg es una de ellas. Según informó el *New York Times*, Sherman ofreció a la actriz este consejo: "La próxima vez que vayas a una, haz lo que yo: cierra los ojos". Rápidamente, aclaró que era solo una broma.

Un tribunal italiano confirmó el derecho de una escuela a despedir a Cinzia Paolina De Lio, maestra durante 24 años, tras conocerse que durante 20 de esos años simplemente no se presentó a su empleo. De Lio insiste en que tiene documentos que prueban que tenía motivos para faltar al trabajo. Por desgracia, según declaró ella al periódico *La Repubblica*, aún no puede presentarlos, y añadió: "En este momento estoy en la playa".

Durante la Guerra Fría serví como operador de radio en Berlín Occidental. Las ventanas de nuestra barraca del tercer piso daban al Muro de Berlín y a una torre de vigilancia de Alemania Oriental. Cierta vez, al asomarme a la torre, me di cuenta de que los guardias estaban jugando al póquer. Tomé cinco cartas y las acerqué a la ventana. Segundos después, ellos levantaron cinco cartas. Usamos los prismáticos y jugamos una mano. Por un rato, no fuimos adversarios, solo unos tipos jugando a las cartas.

—GREG WILT,
Estados Unidos

La impresora de la oficina se descompuso, y nadie tenía idea de quién era el culpable. Luego de que varios empleados discutieran por un buen rato, el supervisor dijo:

—Miren, realmente no necesitamos determinar quién es el culpable de este desastre. Solo queremos que alguien asuma la responsabilidad.

—ROBERT RAPP,
Estados Unidos

Esto sucedió en mi consultorio médico.

—¿Cuántos años tienen sus hijos? —le pregunté a un paciente.

—Cuarenta y cuatro y 39, los que tuve con mi esposa finada, y 15 y 13 los de mi segunda esposa.

—¡Cuánta diferencia de edades! —exclamé, asombrada.

—Bueno, es que como los mayores no me dieron nietos, tuve que hacerlos yo —respondió el hombre.

—MARÍA MURILLO,
Estados Unidos

Revistas.PeruRadio.net.pe

JUEGOS MENTALES

De vacaciones

FÁCIL

Shara, David, Scarlett y Jackson se van todos al extranjero este verano, cada uno a uno de estos destinos: Australia, Italia, México y España. A partir de las pistas, ¿puede averiguar quién va a cada sitio?

- Shara va a viajar a Europa; David no.
- Scarlett ha estado estudiando español para prepararse para su viaje.
- Jackson ya ha estado en Australia, y Shara ya ha estado en Italia. Ambos van a ir a un lugar nuevo este verano.

Juego de números

MEDIO

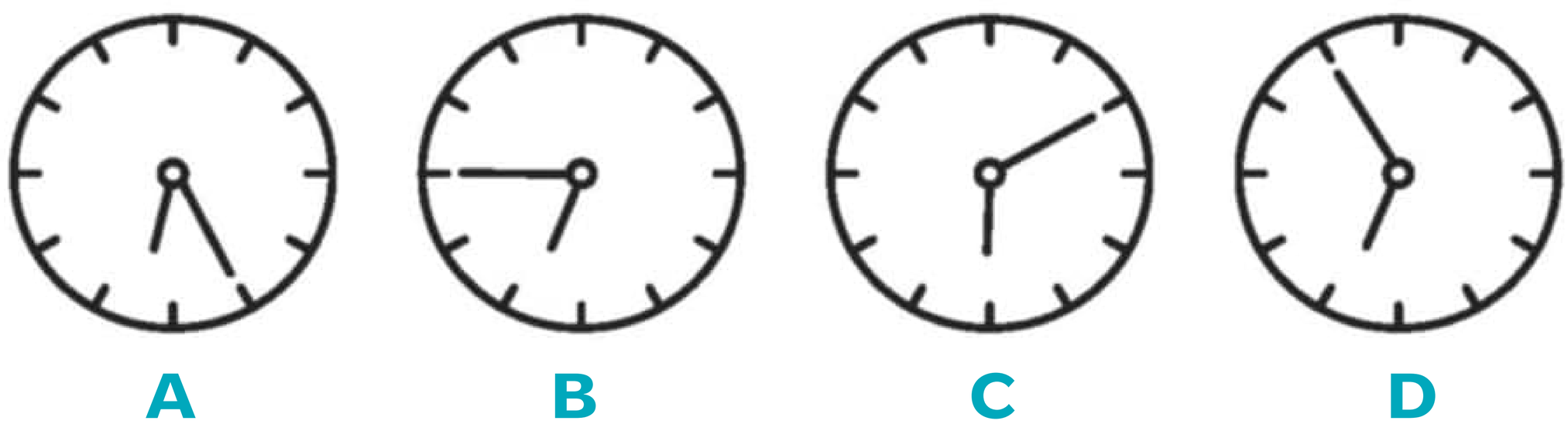
Si observa la secuencia que aparece a continuación, ¿cuáles deberían ser los dos números siguientes?

30 >> 10 >> 12 >> 4 >> 6 >> ? >> ?

Revistas.PeruRadio.net.pe

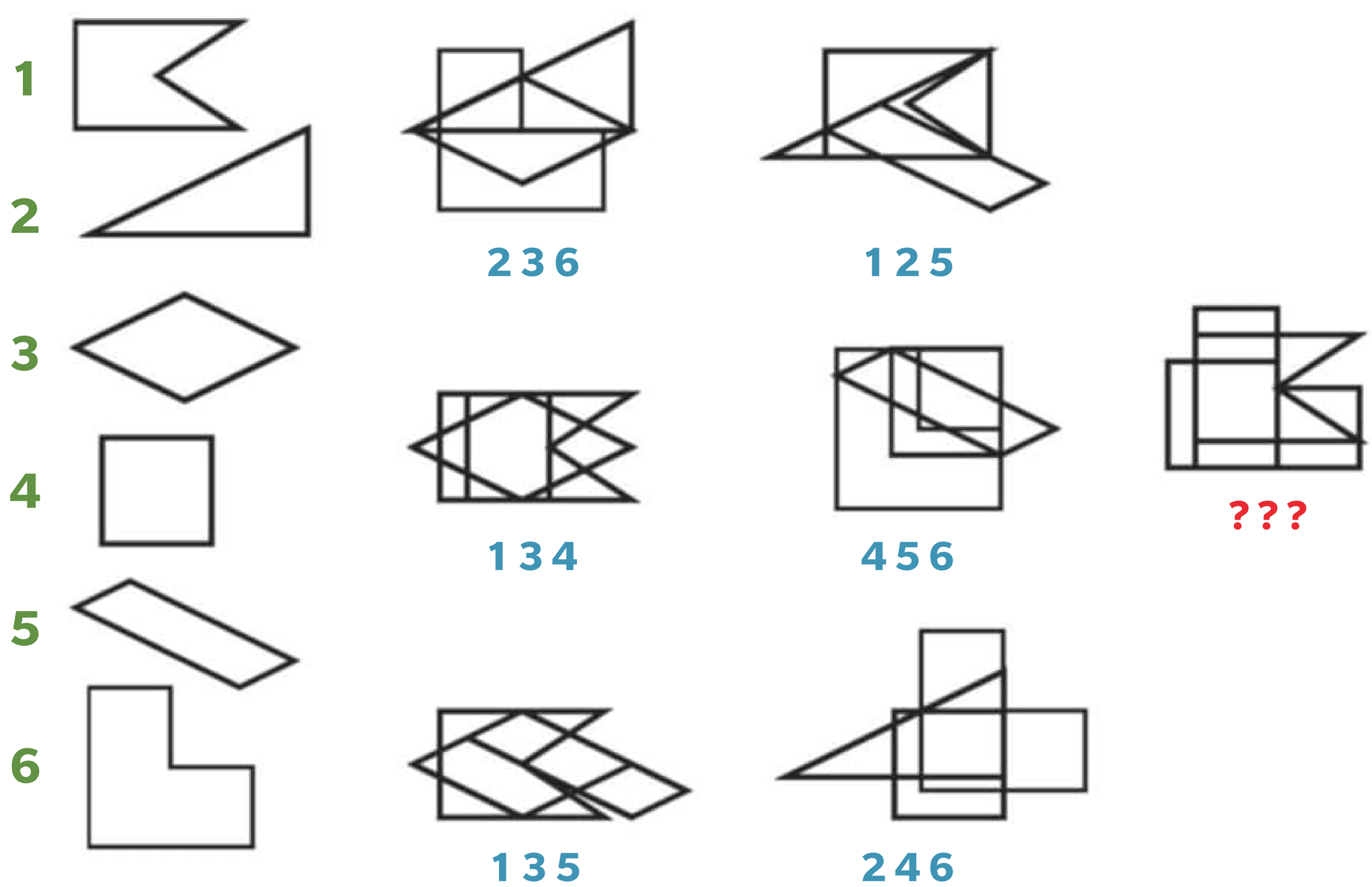
Secuencia

MEDIO Se ha anotado a una clase de *fitness* para ponerse en forma para la playa. Pero, a los pocos minutos de empezar, ya se está arrepintiendo. Así que, durante el resto de la clase de una hora, no deja de echar miradas furtivas al reloj, pero lo ve reflejado en un espejo.
A, B, C y D muestran cuatro vistas del reloj a lo largo de esa hora. Determine en qué orden las vio y a qué hora se impartió la clase. (Empezó y terminó a la hora en punto.)



Dales forma

FÁCIL A continuación se muestran seis figuras diferentes (numeradas del 1 al 6) dispuestas en varios diseños: tres de cada uno, con indicaciones de qué figuras las componen. ¿Qué tres figuras numeradas se han utilizado para formar el último diseño?



Revistas.PeruRadio.net.pe

Camino sinuoso

DIFÍCIL Una secuencia de 36 números consecutivos —conectados entre sí horizontal o verticalmente, pero nunca en diagonal— completará esta cuadrícula. Se proporcionan algunos números para que puedas empezar. ¿Es usted capaz de completar el resto?

48			57		
			56		
		78			
			64		

SOLUCIONES

De vacaciones: Shara se va a España, David a Australia, Scarlett a México y Jackson a Italia.

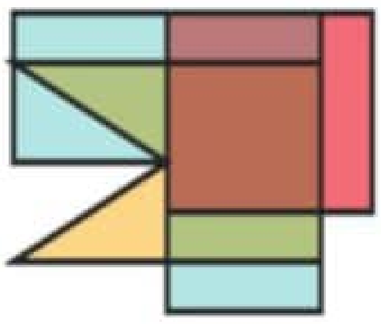
Secuencia D dice 5:05, B dice 5:15, A dice 5:35 y C dice 5:50. Así que los vio en ese orden, y su clase de fitness fue de 5 a 6.

Camino sinuoso

48	47	46	57	58	59
49	54	55	56	81	60
50	53	78	79	80	61
51	52	77	64	63	62
74	75	76	65	66	67
73	72	71	70	69	68

Juego de números: 2, 4. La regla consiste en dividir entre 3, sumar 2 y repetir.

Dales forma 1, 4 y 6



Revistas.PeruRadio.net.pe

"En la *fotografía* del *portarretratos*, se los veía felices en el *aeropuerto*". El uso de palabras compuestas, formadas por la unión de dos o más, es bastante frecuente en español. ¿Conoce el significado de las que presentamos a continuación? A veces el guion funciona como elemento de enlace.

Mirtha L. Rigoni

1. Cariacontecido. **A.** Con semblante de sobresalto o pena. **B.** De confusión o desconcierto. **C.** De sorpresa.

2. Tirachinas. **A.** Juego que consiste en tirar dardos a una diana o tablero circular. **B.** Tejo, deporte de precisión o lanzamiento. **C.** Honda o gomera.

3. Pelagatos. **A.** Individuo violento, que agrede a los animales. **B.** Herramienta mecánica o hidráulica que se usa para elevar un auto. **C.** Persona mediocre o sin posición social o económica.

4. Correveidile. **A.** Rumor que se difunde rápidamente. **B.** Persona chismosa. **C.** Especie de ave corredora.

5. Enhorabuena. **A.** Felicitación. **B.** Suerte. **C.** Mejor momento del día.

6. Luso-neerlandesa. **A.** Guerra entre Portugal y los Países Bajos. **B.** Entre los húngaros y los holandeses. **C.** Entre Rusia y Bélgica.

7. Aguamarina. **A.** Piedra compuesta de sílice y flúor. **B.** Gema preciosa, variedad del mineral corindón. **C.** Variedad de berilo, cristal hexagonal muy duro.

8. Duermevela. **A.** Sueño con la luz prendida. **B.** Sueño liviano. **C.** Sueño del que cuida a un enfermo.

9. Épico-lírico. **A.** Género que conjuga las referencias a las guerras y la poesía. **B.** Combina las hazañas heroicas y la expresión subjetiva. **C.** Presenta héroes que recitan poemas.

10. Tentempié. **A.** Bastón de apoyo. **B.** Hincapié. **C.** Refrigerio o bocado.

11. Contencioso-administrativo. **A.** Proceso judicial en el que se demanda a la Administración Pública. **B.** Supone una disputa por la administración de los bienes. **C.** El Estado demanda a una empresa por incumplimientos contractuales.

¿LO DECIMOS BIEN?

"La aguamarina del anillo llamó su atención". ¿O debemos decir "El aguamarina del anillo?" ¿Lo correcto es "una angustiosa duermevela" o "un angustioso duermevela"? ¿Es lo mismo un sabelotodo que un metomentodo?

Revistas.PeruRadio.net.pe

Enriquezca su vocabulario
RESPUESTAS

1. Cariacontecido. A. Que tiene en el rostro una expresión de turbación, pena o sobresalto; significa, literalmente, "cara de lo que ha sucedido o acontecido". Se entiende que ese suceso inesperado es poco feliz o negativo.

2.Tirachinas. C. Honda, horquilla con mango a cuyos extremos se unen los de una goma que se estira para disparar piedritas, perdigones, etc. Proviene de la unión de "tirar" y "chinas" (en España, 'piedras pequeñas y redondeadas').

3. Pelagatos. C. Individuo insignificante o pobretón. El gato era una bolsa de cuero para monedas; algunas personas "rascaban" el fondo de su bolsa vacía. Otra teoría sobre el origen de la palabra indica que los más pobres debían pelar gatos para comerlos.

4. Correveidile. B. Persona que lleva y trae cuentos y chismes. Surge de la unión de las palabras de la frase "corre, ve y dile".

5. Enhorabuena. A. Acción de felicitar, congratulación: "Le dimos la enhorabuena por su recibimiento".

6. Luso-neerlandesa. A. En el siglo XVII, se enfrentaron las Provincias Unidas de los Países Bajos con el Imperio portugués. Lusitania era el nombre de una antigua provincia romana que abarcaba la mayor parte del actual territorio de Portugal y *"Nederland"* significa 'Tierra baja' o 'País bajo'.

7. Aguamarina. C. Variedad de berilo apreciada en joyería, piedra preciosa de color parecido al del agua del mar.

8. Duermevela. B. Sueño ligero del que está dormitando o aquel que es interrumpido frecuentemente.

9. Épico-lírico. B. Combina la narración de hazañas heroicas y legendarias con la expresión subjetiva de sentimientos y emociones, con predominio del verso, la rima y el ritmo o la musicalidad.

10. Tentempié. C. Alimento liviano o refrigerio que se consume entre comidas para otorgar energía. Proviene de la expresión "tente en pie".

11. Contencioso-administrativo. A. Proceso judicial que permite a los ciudadanos demandar a la Administración pública ante los tribunales (se controla así la legalidad de sus actos y se protegen derechos e intereses de los particulares).

RESPUESTA

Debemos decir "la aguamarina", mientras que "duermevela" se puede usar en femenino o masculino: "una angustiosa duermevela" o "un angustioso duermevela". "Sabelotodo" es la persona que presume de sabia sin serlo y "metomentodo" es alguien entrometido.

Puntuación

8 Bueno **9-10** Notable **11** Sobresaliente

Revistas.PeruRadio.net.pe

TRIVIA

Especial Copa del mundo

1. A lo largo de la historia, varias selecciones lograron consagrarse campeonas sin haber sido consideradas favoritas, ¿qué país europeo dio la gran sorpresa en 2006 ganando el título?

A) Francia
B) Italia
C) Alemania
D) Portugal

2. ¿Qué jugador es el máximo goleador histórico de los Mundiales?

A) Ronaldo Nazário
B) Miroslav Klose
C) Gerd Müller
D) Lionel Messi

3. El Mundial de 1930 tuvo un formato particular y muy distinto al actual, ¿qué característica lo hizo único en la historia del torneo?

A) No tuvo fase de grupos
B) No hubo final
C) Se jugó en dos países
D) No hubo eliminatorias previas

4. ¿Qué selección logró ganar el título ganando todos sus partidos (puntaje ideal) en más de una ocasión?

A) Brasil
B) España
C) Francia
D) Inglaterra

5. ¿Qué arquero tiene el récord de más minutos sin recibir goles en la historia de los Mundiales?

A) Oliver Kahn
B) Gianluigi Buffon
C) Walter Zenga
D) Iker Casillas

6. A pesar de haber organizado el torneo, ¿qué selección nunca logró ganar un Mundial?

A) México
B) Suecia
C) Bélgica
D) Chile

7. Con el paso del tiempo se fueron incorporando nuevas reglas, ¿en qué Mundial se utilizó por primera vez la tanda de penales?

A) 1966
B) 1970
C) 1974
D) 1982

8. A lo largo de la historia, algunos jugadores marcaron en varias ediciones consecutivas, ¿quién es el único futbolista que convirtió goles en cinco Mundiales distintos?

A) Lionel Messi
B) Pelé
C) Cristiano Ronaldo
D) Miroslav Klose

Revistas.PeruRadio.net.pe

9. A lo largo de la historia, solo un puñado de entrenadores logró levantar la Copa del Mundo, ¿quién fue el más joven en conseguirlo?

A) César Luis Menotti
B) Carlos Bilardo
C) Alberto Suppici
D) Franz Beckenbauer

10. La tecnología comenzó a ser clave en el arbitraje, ¿en qué Mundial se implementó por primera vez el VAR?

A) 2010
B) 2014
C) 2018
D) 2022

11. Llegar a la final no siempre garantiza la gloria, ¿qué selección acumula más finales perdidas?

A) Alemania
B) Argentina
C) Países Bajos
D) Italia

12. Los goles tempraneros también dejaron su marca en la historia, ¿qué jugador convirtió el gol más rápido en un Mundial?

A) Pelé
B) Hakan Ükür
C) Miroslav Klose
D) David Villa

13. ¿Cuál fue el Mundial con mayor cantidad total de goles convertidos?

A) Francia 1998
B) Corea-Japón 2002
C) Catar 2022
D) Rusia 2018

14. El crecimiento del fútbol africano tuvo hitos importantes, ¿qué selección de ese continente llegó más lejos en un Mundial?

A) Nigeria
B) Camerún
C) Ghana
D) Marruecos

15. Las expulsiones rápidas también forman parte de las curiosidades del torneo, ¿qué jugador vio la tarjeta roja en el menor tiempo en un partido?

A) Zinedine Zidane
B) Rigobert Song
C) José Batista
D) Wayne Rooney

16. En el Mundial de 2002, una selección asiática alcanzó una instancia inédita para su continente, ¿hasta qué fase llegó Corea del Sur?

A) Cuartos de final
B) Semifinales
C) Final
D) Octavos de final

Respuestas: 1. B) Italia. **2.** B) Miroslav Klose lidera con 16 goles. **3.** D) No hubo eliminatorias previas. **4.** A) Brasil (en 1970 y 2002). **5.** C) Walter Zenga (mantiene el récord con 517 minutos desde Italia '90). **6.** A) México. **7.** D) 1982. **8.** C) Cristiano Ronaldo (en Alemania 2006, Sudáfrica 2010, Brasil 2014, Rusia 2018, y Catar 2022). **9.** C) Alberto Suppici ganó con Uruguay en 1930 teniendo solo 31 años. **10.** C) 2018. **11.** B) Alemania. **12.** B) Hakan Şükür tardó solo 11 segundos en anotar contra Corea del Sur en 2002. **13.** C) Catar 2022 con una marca de 172 goles. **14.** D) Marruecos. **15.** C) José Batista. **16.** B) Semifinales.

Revistas.PeruRadio.net.pe